CONCIERTO... ¿ENGAÑO?
Las estafas publicitarias en la venta de boletos de espectáculos

¿GAS NATURAL O LP?
Decide cuál te conviene más

SEGUROS PERSONALES
Nada es eterno, asegura tu futuro hoy

Revista del Consumidor

revistadelconsumidor.gob.mx
@r_consumidor

Todo sobre el Tequila

De México, con cariño
La bebida mestiza que resume la historia nacional

Del agave a la envasadora
Conoce el proceso que lo hace único en el mundo

Bebidas adulteradas
Que no te lleven al baile: baratas, pero letales

El Laboratorio Profeco reporta:

Leche deslactosada
Descubre cuáles rebasan los niveles de lactosa

Sartenes con antiadherente
Averigua si pasaron la prueba de fuego

2da. Semana Nacional Políticas Pro Consumidor

2 al 4 de octubre, 2012

El consumidor y sus derechos en los mercados regulados

Ejes temáticos:

A) **Análisis de sectores regulados:** telecomunicaciones, energéticos, servicios de transporte.

B) **Avances cotidianos y el quehacer de la Profeco:** seguridad de productos, publicidad engañosa, acciones colectivas, verificación de proveedores.

C) **El futuro llegó:** consumo en internet, protección de datos personales, creación de indicadores para evaluar el comportamiento de los proveedores.

Gobierno Federal

SE

Profeco

Vivir Mejor

La del estribo, por **Boligán**

Revista del Consumidor

Sumario

40

↘ EL LABORATORIO PROFECO REPORTA:

LECHES DESLACTOSADAS
Todo lo bueno de la leche

06 ÉSTA ES TU VOZ
Tú preguntas, **Profeco** responde

8 QUÉ HACER SI...
Te discriminan en un bar o restaurante

10 CONSUMO EN EL MUNDO
Dime dónde vives y te diré qué consumes

12 CONSUMO EN LOS ESTADOS
Sonora querida, tierra consentida

18 FINANZAS PERSONALES
Seguros: todo lo que necesitas saber

23 CONSUMO CULTURAL
Artesanías mexicanas: la memoria cultural hecha objeto

24 CONSUMO ENERGÉTICO
¿Cuál encenderá tu llama? Gas natural y LP

26 CONSUMO 2.0
La palabra cayó en la red: el libro electrónico

29 TIPS DEL CHEF
Que el grito de tus festejos patrios sea ¡qué rico!

30 SALUD Y NUTRICIÓN
Vacuna contra el VPH: una potente arma contra el cáncer cervicouterino

32 SABER CONSUMIR
¿Qué haces con tu basura?

34 TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO
Chicharrón de harina

36 PUBLICIDAD ENGAÑOSA
Engaños espectaculares

76 PROFECO CERCA DE TI
Todos los servicios que la Procuraduría tiene para ti

78 PEQUEÑOS CONSUMIDORES
¿Pipis y qué?... Juegos tradicionales mexicanos

80 EL TURNO DE...
Aida Cuevas como consumidora

50

↘ ESTUDIO DE CALIDAD:

SARTENES CON ANTIADHERENTE
La sartén por el mango

64 RADIOGRAFÍA DEL TEQUILA:
De México, con cariño

72 Infografía
La ruta del tequila

74 Seguridad de Productos
Bebidas adulteradas

Todos podemos **ahorrar**

Ahorro: el primer paso para alcanzar tus metas

Semana Nacional de
EDUCACIÓN FINANCIERA

Participa del **1 al 7 de octubre** en todo el país

Consulta las actividades que se realizarán en tu localidad en **www.condusef.gob.mx**

Del D.F. y área metropolitana
53 400 999
de todo el país
01 800 999 80 80

Síguenos por *twitter*: **@CondusefMX**

CONDUSEF
Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros

Profeco
SE

Procurador Federal del Consumidor
Bernardo Altamirano Rodríguez

Coordinador General de Educación y Divulgación
Gerardo Rodríguez Sánchez Lara

Director General de Difusión
Roberto Bello Salcedo

Revista del Consumidor

Directora Editorial
Mónica Adriana Ledón Ruiz

Jefe de información
Ismael Flores Ruvalcaba

Investigación y redacción
Thalía Castillo Gill

Corrección de estilo
Marco Menéndez

Directora de Arte y Diseño
Silvia Peraza de Prado

Editor gráfico
Javier Caballero Sandoval

Diseño
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco

Colaboradores
Boligán
Nelly Güereña
Valeria Alvarado

Ilustración
Arnulfo Guevara
Mónica Miranda
Eduardo Moreno
Bruno Piña

Fotografía
Armando Rodríguez
José Rodríguez

Consejo Editorial
Aída Albuerne Piña
Roberto Bello Salcedo
Alejandro Celis Albarrán
Noreli Domínguez Acosta
Rubén Durán Miranda
Gastón Fernández Arnaiz
Gonzalo Alberto García Ávila
José Jarero Valencia
Aarón Jiménez Paz
María del Pilar López Fernández
Patricia Angelina López Sánchez
Carlos Martínez Velázquez
Laura Alicia Méndez Rodríguez
Juan Alejandro Navarrete Ortega
Suriel Ramírez Zaldívar
Tania Rodríguez Ortiz
Gerardo Rodríguez Sánchez Lara
Noemí Valerio Barrón

Subdirector administrativo
Abel Eloy Velasco Valdez

Publicidad
Tania Santa Cruz
ventasrevista@profeco.gob.mx

La nación del agave

De algún lado hemos heredado la idea de que la historia sólo habita, adormilada, entre las pastas de los libros, como una señorita hosca y aburrida que mira la vida pasar con desdén. ¿Podríamos imaginar a la historia –a nuestra historia– en una cantina, pidiendo que le toquen "La que se fue", o cualquiera de Chava Flores para vacilar un rato? Si no podemos, debemos. La historia de nuestro país está viva y habita en la esencia hasta de las cosas más pequeñas, como un caballito de tequila.

Esta bebida espirituosa con Denominación de Origen –la primera que consiguió nuestro país–, es un ejemplo muy acabado del proceso de mestizaje que dio cuna a la nación. En un caballito bien servido podemos escuchar los ecos del culto a Mayahuel, el tronar de las piñas de agave y el aroma dulzón del mezcalli fermentado; también, los relinchos de los caballos en las tahonas e incluso el traqueteo de las envasadoras modernas.

El tequila encierra nuestra historia, pues ha crecido con nuestro país y lo seguirá haciendo. Por ello, en este número que coincide con las festividades patrias, hemos dedicado un espacio para relatar su historia, particularidades e incidencia en el consumo, pero también los efectos nocivos que acarrea el abuso del alcohol y la ingesta de bebidas adulteradas que, aunque más económicas, pueden resultar letales.

Para que no te tomen por sorpresa con productos que pueden afectar tu salud, hemos incluido una pequeña guía que ilustra todos los elementos con los que debe contar una botella de tequila; así mismo, podrás encontrar consejos útiles para evitar la compra de bebidas adulteradas que puedan poner en riesgo grave tu salud y la de los tuyos.

En esta edición también encontrarás estudios de calidad de dos productos que se han convertido en "básicos" de muchas cocinas mexicanas: las leches deslactosadas y los sartenes con antiadherente. Como ya es tradición, además de los resultados obtenidos por el Laboratorio Profeco, en ambos reportes encontrarás información útil para elegir el modelo o la presentación que más se adecue a tus necesidades.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 7, col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México DF. Teléfono: 5625 6930. Fax: 5553 0574, e-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx

La **Revista del Consumidor**, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, DF, CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A.C., Calle Guerrero #50, col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editora responsable: Mónica Adriana Ledón Ruiz. Tiraje: 45,000 ejemplares.

Índice temático **Revista del Consumidor 2008-2012**

¿Buscas un no-brake confiable? ¿Te interesa conocer los beneficios del omega 3? ¿Quieres saber cuál es la mejor bebida hidratante para tu rutina de ejercicios? Encuentra aquí todos los estudios de calidad y artículos informativos que han aparecido en la **Revista del Consumidor** desde 2008.

A

Aceite de oliva (est.), abr 08, 374, p. 56
Aceites vegetales (est.), oct 10, 404, p. 36
Agua, crisis del (art.), feb 10, 396, p. 56
Aguinaldo (art.), dic 09, 394, p. 46
Alaciadores para el cabello (est.), ene 09, 383, p. 34
Antibacteriales (est.), mar 10, 397, p. 60
Atún enlatado (est.), mar 12, 421, p. 36
Audífonos de botón (est.), sep 10, 403, p. 52
Automedicación (peligros) (art.), nov 10, 405, p. 62

B

Básculas (est.), mar 09, 385, p. 56
Bases para iPod o MP3 (est.), ene 09, 383, p. 84
Baumanómetros (est.), sep 09, 391, p. 54
Bebidas congeladas (est.), jul 08, 377, p. 58
Bebidas de soya (est.), sep 09, 391, p. 36
Bebidas energéticas (est.), mar 11, 409, p. 26
Bebidas hidratantes (est.), oct 11, 416, p. 56
Bicicletas (art.), abr 12, 422, p.68
Biodiversidad y consumo (art.), jul 10, 401, p. 34

C

Cafeteras (est.), jun 12, 424, p. 48
Cajas de ahorro (art.), nov 09, 393, p. 64
Calentadores ambientales (est.), dic 08, 382, p. 64
Calentadores de agua (est.), nov 11, 417, p. 48
Caldos (est.), jun 08, 376, p. 52
Calzones entrenadores (est.), may 09, 387, p. 76
Camisas de vestir (est.), may 08, 375, p. 54
Campamentos de verano (art.), jul 11, 413, p. 56
Casa de Moneda (art.), feb 08, 372, p. 26
Casas ecológicas (art.), ene 09, 383, p. 66
Cátsup (est.), ene 11, 407, p. 30
Centros de lavado (est.), nov 10, 405, p. 44
Cereales para niños (est.), abr 11, 410, p.30
Cerveza (est.), sep 11, 415, p. 36
Champú cabello teñido (est.), feb 10, 396, p. 48
Clubes deportivos (art.), feb 08, 372, p. 72
Colchones (est.), jul 09, 389, p. 44
Comprar casa, guía (art.), feb 10, 396, p. 64
Computadoras portátiles (est.), ago 12, 426, p. 24
Condones (est.), feb 11, 408, p. 28
Consomés (est.), jun 08, 376, p. 52
Consumo de luz (art.), sep 11, 415, p. 68
Cosméticos (art.), may 08, 375, p. 36
Crédito comercial (art.), abr 10, 398, p. 60
Créditos financieros (art.), feb 09, 384, p. 38
Cremas comestibles (est.), dic 11, 418, p. 52
Cremas de verduras (est.), jun 09, 388, p. 38
Croquetas para cachorros (est.), nov 11, 417, p. 35
Cuesta de enero (art.), ene 10, 395, p. 38
Cuidadores de enfermos (art.), oct 09, 392, p. 70

D

Déficit de atención (trastorno) (art.), jun 09, 388, p. 62
Desastres naturales (art.), ene 10, 395, p. 66
Desatornilladores eléctr. (est.), sep 08, 379, p. 66
Detergentes líquidos (est.), sep 08, 379, p. 40
Discos duros externos (est.), may 11, 411, p. 48

E

Ecoturismo y turismo de aventura (art.), may 12, 423, p. 66
Enjuagues bucales (est.), feb 09, 384, p. 44
Ensaladas envasadas (est.), mar 08, 373, p. 56
Escuelas de manejo (art.), dic 08, 382, p. 34
Estufas (est.), jul 11, 413, p. 42
Etiquetas nutrimentales (est.), oct 09, 392, p. 36

F

Fajas (est.), may 09, 387, p. 38
Fechas de caducidad (art.), jul 11, 413, p. 64
Finanzas en pareja (art.), feb 10, 396, p. 40
Finanzas familiares (art.), ene 09, 383, p. 28
Finanzas para el joven adulto (art.), may 10, 399, p. 48
Floristerías (art.), feb 11, 408, p. 56
Frituras (est.), abr 12, 422, p. 44
Frutas en conserva (est.), dic 08, 382, p. 40
Fumigaciones (art.), sep 09, 391, p. 68
Futbol, crítica del (art.), jun 10, 400, p. 64

G

Gimnasios (art.), feb 08, 372, p. 72
Golosinas congeladas (est.), jul 08, 377, p. 58

H

Hamburguesas (est.), dic 10, 406, p. 30
Hormonas (en pollos) (art.), mar 10, 397, p. 54
Hornos de microondas (est.), abr 11, 410, p. 50
Huertos caseros (art.), sep 09, 391, p. 44

I

Impermeabilizantes (est.), abr 12, 422, p. 56
Impresoras fotográficas (est.), nov 09, 393, p. 54
Internet, consumo en (art.), mar 12, 421, p. 64
Internet móvil de banda ancha (art.), dic 11, 418, p. 64
Inversión, planes de (art.), jul 09, 389, p. 38

J

Juguetes para bebé (est.), oct 09, 392, p. 48

L

Lácteos, productos (art.), feb 12, 420, p. 60
Lámparas ahorradoras de energía (est.), ene 12, 419, p. 54
Lápices labiales (est.), may 10, 399, p. 34
Latas de mejillones, ostiones y sardinas (est.), abr 09, 386, p. 44
Lechitas saborizadas (est.), nov 10, 405, p. 26
Licuadoras (est.), ene 10, 395, p. 56
Light, productos (est.), ene 12, 419, p. 34

M

Mantenimiento de autos (art.), jul 10, 401, p. 56
Margarinas (est.), may 11, 411, p. 28
Mezcal (art.), sep 08, 379, p. 50
Miel de abeja (est.), jun 11, 412, p. 30
Mochilas (est.), jul 10, 401, p. 34
Multifuncionales (est.), abr 09, 386, p. 64

N

Neuromarketing (est.), jun 12, 424, p. 72
No-breaks (est.), feb 11, 408, p. 44
Nuggets (est.), mar 09, 385, p. 50

O

Ollas de presión (est.), jun 11, 412, p. 44
Omega 3, alimentos con (est.), dic 09, 394, p. 38

P

Pañales para bebé (est.), sep 11, 415, p. 52
Papas fritas (est.), ago 08, 378, p. 56
Papel higiénico (est.), mar 12, 421, p. 48
Papillas para bebé (est.), abr 10, 398, p. 42
Parrillas eléctricas (est.), nov 08, 381, p. 46
Partos programados (art.), may 10, 399, p. 64
Pegamentos (est.), jul 10, 401, p. 50
Películas DVD y Blu-ray (art.), may 11, 411, p. 60
Periqueras (est.), abr 10, 398, p. 52
Pescado, consumo de (art.), abr 09, 386, p. 38
Pilas AA (est.), oct 11, 416, p. 66
Pinturas vinílicas (est.), oct 10, 404, p. 56
Piratería computacional (art.), mar 10, 397, p. 72
Pizzas (est.), feb 12, 420, p. 38
Podología (art.), nov 09, 394, p. 70
Publicidad encubierta (art.), may 10, 399, p. 44
Publicidad engañosa (art.), oct 11, 416, p. 34
Puré de tomate (est.), ene 11, 407, p. 44

Q

Queso oaxaca (est.), jun 12, 424, p. 38
Queso panela (est.), jul 11, 413, p. 28

R

Reciclaje, centros de (art.), ene 11, 407, p. 60
Redes sociales, el nuevo poder de los consumidores (art.), nov 11, 417, p. 66
Refrescos y bebidas saborizadas (est.), may 12, 423, p. 40
Refrigeradores (est.), feb 12, 420, p. 48
Regaderas ecológicas (est.), mar 11, 409, p. 44
Regreso a clases, guía de (art.), ago 11, 414, p. 60
Reproductores MP3 (est.), oct 08, 380, p. 64
Ropa deportiva (est.), feb 10, 396, p. 64

S

Sábanas (est.), oct 08, 380, p. 44
Sal en alimentos (est.), jun 10, 400, p. 42
Salchichas para hot dog (est.) sep 10, 403, p. 46
Seguros, cultura de los (art.), jun 09, 388, p. 44
Seguros de autos (art.), oct 10, 404, p. 50
Seguros educativos (art.), sep 08, 379, p. 30
Servicios inmobiliarios, guía (art.), oct 11, 416, p. 38
Suavizantes de telas (est.), ago 09, 390, p. 38

T

Tabletas (est.), ago 11, 414, p. 34
Taladros eléctricos (est.), sep 08, 379, p. 66
Tarjetas tel. de prepago (art.), dic 09, 394, p. 70
Tarot, charlatanes del (art.), dic 10, 406, p. 62
Teatro en casa, sistemas de (est.), jun 09, 388, p. 52
Telefonía celular, tarifas (art.), mar 10, 397, p. 40
Televisión de paga (art.), sep 10, 403, p. 46
Televisores LCD y LED (est.), dic 11, 418, p. 34
Termómetros (est.), mar 10, 397, p. 64
Tiempos compartidos (art.), jun 09, 388, p. 70
Tiendas departamentales, historia de (art.), jul 10, 401, p. 68
Tintes para cabello (est.), nov 08, 381, p. 34
Toallas (est.), feb 09, 384, p. 72
Tortilla (art.), ene 12, 419, p. 66
Transporte de pasajeros (art.), ago 09, 390, p. 70

U

Útiles escolares (art.), ago 11, 414, p. 60

V

Vainilla (art.), nov 10, 405, p. 56
Ventiladores (est.), may 12, 423, p. 54
Videocámaras (est.), dic 10, 406, p. 46
Videojuegos (art.), abr 08, 374, p. 34
Vitaminas (art.), feb 10, 396, p. 34

(art.) = artículo
(est.) = estudio de calidad
abr 08 = mes de publicación
397, p. 15 = número de edición y página

Revisa el histórico de todos los estudios de calidad realizados desde 1976 en **consumidor.gob.mx** o en el Centro de Documentación (Cedoc) ubicado en Av. José Vasconcelos número 208, planta baja, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, en México DF.

Ésta es tu voz

La Ley Federal de Protección al Consumidor es tu voz. ¡Úsala! Comparte con nosotros tus dudas, sugerencias y experiencias de consumo. Envíalas por correo electrónico a **rconsumidor@profeco.gob.mx** o escríbenos a nuestras oficinas, ubicadas en Av. José Vasconcelos 208, séptimo piso, colonia Condesa, CP 06140 en el Distrito Federal. También puedes contactarnos a través de Twitter en la cuenta **@r_consumidor** o publicando en nuestro perfil de Facebook **Consumidor Inteligente**. ¡Que no te callen, ésta es tu voz!

Juntos somos más que dos

Buena noche,

Les escribo para pedirles información sobre cómo formar una asociación de consumidores. Es para un trabajo escolar y creo que ustedes son los indicados para responder mi duda.

Les agradezco mucho.

Saludos,

José Alberto Ortega Garrido

Muchos no lo saben, pero los consumidores podemos agruparnos en asociaciones civiles para promover y exigir el respeto de nuestros derechos. Como parte de sus atribuciones, la Procuraduría Federal del Consumidor, a través de la Coordinación de Fomento de Asociaciones de Consumidores (Cofac), ofrece la asesoría necesaria para que quienes deseen formar una asociación de consumidores tengan todas las herramientas para convertirse en entes autónomos, participativos y dialogantes.

En términos concretos, las asociaciones estudian, investigan, proponen nuevas prácticas, previenen los efectos indeseables de algún fenómeno de consumo o promueven la creación, renovación o modificación de normas que inciden en nuestra forma de consumir. De ahí que su trabajo sea tan importante no sólo para **Profeco**, sino para la sociedad en general.

El proceso es muy similar al que se sigue para formar cualquier asociación civil sin fines de lucro, y puedes encontrar guías detalladas paso a paso en la subsección "Asociaciones de Consumo" de la sección "Educación y Divulgación" del sitio **profeco.gob.mx** Ahí encontrarás material descargable que te será de mucha utilidad, no sólo para tu tarea, sino para toda tu vida. Si aún tienes dudas, comunícate al teléfono 01800 468 8722 desde el interior de la República o al 5625 6700 extensión 1477 o al correo electrónico: asociaciones@profeco.gob.mx

Revista del Consumidor

Cero filas, cero papel, todas las soluciones

@Edtorsan

¡Saludos **@rconsumidor**! ¿Hay alguna forma de conciliar a través de internet o tengo que ir necesariamente a una delegación **Profeco**?

@rconsumidor

¡Hola! ¿Has escuchado hablar de Concilianet? Se trata de una plataforma en línea para conciliar con algunas de las empresas que ofrecen bienes o servicios en nuestro país. Para saber si tu proveedor ya está conciliando en línea, accede al sitio **concilianet.profeco.gob.mx** y búscalo. En caso de estar enlistado, podrás comenzar un proceso de queja sin tener que acudir a una delegación o subdelegación.

Fe de erratas en la receta de "Pozole de camarón"

Confucio, el legendario filósofo chino –y no el "padre de la confusión"–, sentenció que "cometer un error y no corregirlo es otro error". Gracias a la llamada de una lectora, caímos en cuenta de que en la receta de "Pozole de camarón", incluida en el Platillo Sabio de la edición de junio de 2012, aparece el siguiente texto erróneo al final del último párrafo:

"Agrega el pimentón. Tapa y deja cocer a fuego lento hasta que el agua evapore y el arroz se haya cocido. Ahora sí, a disfrutar este platillo y ¡viva México!"

Como podrás notar, en la receta para preparar pozole de camarón no se utilizan pimentones, ni mucho menos arroz. Este párrafo corresponde a otro platillo que apareció en números posteriores y que se "nos fue" de contrabando. Esperamos que esta "metida de pata" (o más bien, de *mouse* y teclas) no haya afectado tu sazón. Una sentida disculpa desde la redacción de la **Revista del Consumidor**.

Abusos muy poco fotogénicos

Alejandro Macías Calvillo dijo:

El 25 de julio de 2012 compré un objetivo Cannon en sucursal Universidad de la tienda Fotoregis, en el Distrito Federal. El objetivo presenta vicios ocultos, pelusa interior, mal funcionamiento, entre otros defectos... He pedido que se me haga el cambio físico, pero tanto la tienda como Cannon México se niegan. Ambas compañías se limitan a justificar los defectos aduciendo que soy un inútil, cuando llevo 30 años usando equipo fotográfico. Por si fuera poco, Fotoregis utiliza publicidad engañosa. En ella, el objetivo costaba 10 mil pesos, pero a la hora de entregármelo me aclaran que su precio es de 19 mil. Tampoco han querido devolverme el dinero, ya que el empaque del objetivo está abierto. Lo único que estoy pidiendo es que me cambien el objetivo por uno que no presente estos defectos.

Consumidor Inteligente dijo:

Todos, en algún momento de nuestra vida, hemos devuelto algún producto a un proveedor; una "reposición", según la terminología que aparece en la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC). Sin embargo, ¿qué podemos hacer cuando se niegan a reponernos el objeto dañado?

De acuerdo con el artículo 92 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, tenemos derecho a exigir la reposición del producto o la devolución de nuestro dinero cuando el bien que adquirimos no corresponde a la calidad, marca, o especificaciones bajo los cuales se nos ofreció. Es decir, cuando tiene algún daño de fábrica o no es lo que pactamos con el proveedor que nos lo vendió. En este caso es no entregar un objetivo en óptimas condiciones.

Como consumidores podemos presentar nuestro reclamo tanto al vendedor, como al fabricante o al importador en un tiempo no mayor a dos meses después de haber recibido el artículo, y ellos deben atender nuestro reclamo si nuestra petición es legítima. ¿Qué quiere decir eso? Fácil, que no hayamos dañado el producto por un mal uso. Si en tu caso, Alejandro, no le has dado mal uso y el problema es de fábrica, llama al Teléfono del Consumidor (5568 8722 desde el DF y Área Metropolitana o al 01800 468 8722 desde el interior de la República) para iniciar un proceso de queja en tu delegación más cercana.

El que nada debe, nada teme

Alex Tapia dijo:

¿Me pueden explicar cómo toman las nueve muestras durante la verificación que realizan a gasolineras? No es lo mismo pedir una cantidad en dinero –lo cual desde hace cinco años no hago– a una cantidad en litros cerrados.

Esto lo comento porque, aunque pido por litros, hay gasolineras que no te dan la cantidad pedida (uno conoce bien su vehículo). Además, sería de mayor utilidad que la revisión se hiciera con vehículos no oficiales pero registrados y modificados en su tanque para medir la gasolina recibida, y sea un detonador para sancionar a las gasolineras.

Explico lo del tanque modificado: desviar la gasolina a un tanque reglamentario instalado y desmontable e independiente al tanque de gasolina propio del vehículo, esto con el fin de "ser un cliente más" que pide una cantidad en pesos o en litros.

Consumidor Inteligente dijo:

Antes que todo, gracias por el interés que demuestras en el tema. Los procesos de verificación que realiza **Profeco** están normados por un protocolo para proveer de seguridad tanto a consumidores, como a proveedores (quienes, por cierto, además de tener obligaciones por ley, también están protegidos por ella).

El procedimiento que utiliza **Profeco** es el que describe la NOM-005-SCFI-2005: se usan jarras de 20 litros que tienen una regleta graduada debidamente certificadas por el Centro de Ingeniería y Desarrollo Industrial. Estas jarras se ponen encima del dispensario, que por disposición de Pemex se encuentra nivelado a 0°. Se llena la jarra con combustible a las tres velocidades del regulador automático de la pistola (descarga máxima, media y mínima). Los datos de cada toma se ingresan a un sistema que calcula si el dispensario surte de manera correcta.

Cuando se detecta una irregularidad, se procede a inmovilizar el equipo. Con la herramienta "Semáforo de Gasolineras", tú como consumidor puedes acceder al historial de cualquier estación de servicio y revisar cómo ha salido en verificaciones anteriores. Encuéntrala en el Portal del Consumidor (**consumidor.gob.mx**).

Atención Las cartas que envíes a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI). Muy importante: no olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto contigo.

Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La **Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria con el objetivo de que, a través de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten con prestadores de servicios.

Te discriminan en un "antro" o restaurante

¿Nos reservamos el derecho de admisión? Muchos nos hemos topado con el famoso "cadenero" al que casi hay que suplicarle que nos deje entrar. Si te pasa, ¡no te quedes con el coraje! Estas prácticas van en contra de la ley y tú tienes el derecho de denunciarlo.

La discriminación es la distinción, exclusión o restricción que, basada en el origen étnico o nacional, sexo, edad, discapacidad, condición social o económica, salud, religión, opiniones, preferencias sexuales, estado civil o cualquier otra, tenga por efecto impedir o anular el reconocimiento o el ejercicio de los derechos y la igualdad de oportunidades de las personas.

Cuando en algún restaurante, centro nocturno o "antro" se le niega a alguien un servicio o el acceso al establecimiento por alguna de estas razones, se está cometiendo un acto de discriminación y, por lo tanto, violando la ley. El artículo 58 de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) lo deja muy en claro:

> "Los proveedores de bienes y servicios (...) no podrán establecer preferencias o discriminación alguna respecto a los solicitantes del servicio, tales como selección de clientela, reserva del derecho de admisión, exclusión a personas con discapacidad y otras prácticas similares (...) salvo por causas que afecten la seguridad o tranquilidad del establecimiento."

Es decir, ningún proveedor puede negarle la entrada, venta o servicio a nadie, basándose en los factores expuestos anteriormente. Sin embargo, sí pueden establecer ciertas restricciones, siempre que no sean contrarias a la ley y lo indiquen de manera clara y visible. Por ejemplo, es facultad de un restaurante requerir cierto tipo de vestimenta para ingresar o de un centro nocturno impedirle la entrada a alguien visiblemente intoxicado o en estado de ebriedad.

Si sabes de algún establecimiento que discrimine ¡denúncialo! **Profeco** tiene facultades para actuar en consecuencia. Tan fácil como hablar al Teléfono del Consumidor, donde se te pedirá que proporciones el nombre y la ubicación (domicilio completo) del establecimiento para enviar a un verificador que se asegurará de que el proveedor no vulnere los derechos de los consumidores.

Si, por el contrario, se comprueba que existen prácticas que no se ajustan a lo dispuesto en la ley (además de no discriminar, no deben condicionar la venta, tienen que exhibir y respetar los precios, aparte de entregar comprobantes de venta), se le dan cinco días para que corrija esas acciones. Pasado este periodo, si reincide se le colocan unos sellos con la leyenda "Establecimiento sujeto a procedimiento administrativo de verificación por posibles violaciones a la ley", que no se retira hasta que se eliminen las irregularidades.

A pesar de ser una práctica bastante recurrente (todos hemos oído hablar de un caso así), las denuncias que recibe **Profeco** son pocas. Durante 2011 se recibieron 35 denuncias por discriminación o selección de personas. En el año en curso se han registrado 10. Esto no quiere decir que no haya casos de discriminación, más bien que el consumidor no sabe que puede denunciar al establecimiento. ¡Ejerce tu derecho!

Conoce tus derechos en el "antro"

- No pueden seleccionarte al entrar.
- No pueden condicionarte la mesa por el consumo de algo.
- Los precios deben estar a la vista o en la carta.
- El consumo mínimo no es válido.
- No pueden cobrarte el servicio o exigirte propina (es voluntaria).

Para evitar que los proveedores de bienes, productos y servicios relacionados con las festividades patrias incurran en abusos, **Profeco** pondrá en marcha el **Programa Nacional de Verificación y Vigilancia de Fiestas Patrias** del 12 al 16 de septiembre. Se realizarán visitas de verificación a restaurantes, bares, "antros" y locales similares para asegurar que los establecimientos cumplan con la ley y las bebidas alcohólicas que se comercializan con la información comercial establecida en la norma.

Con CompuApoyo el Gobierno del Presidente de la República te apoya para que puedas comprar una compu y te conectes a Internet.

COMPU APOYO
TU COMPU EN UN 2x3

Si ganas hasta $9,474 mensuales, el Gobierno del Presidente de la República te apoya con $2,000 para tu computadora y con $500 para el internet.

Es muy sencillo:

1) **Saca tu crédito Fonacot a una tasa preferencial del 12% anual para comprar tu compu**
2) **Elige una computadora y contrata Internet en distribuidores participantes afiliados al Infonacot**
3) **Aprovéchala con tu familia**

Con tu apoyo de $2,000 y un crédito máximo de $3,500, puedes comprar una computadora portátil, de escritorio o tableta de hasta $6,500. Tú eliges el plazo para pagar, desde 12 hasta 36 meses.

Infórmate, llama al 01800 839 2047 o ingresa a la página www.compuapoyo.gob.mx

Con más computadoras y acceso a internet sembramos la semilla de un México justo para ti y tu familia.

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa"

Vivir Mejor · México · infonacot · SCT · STPS · Gobierno Federal

NUMERALIAS Y ARROBAS

Los resultados de la última Encuesta en Hogares sobre Disponibilidad y Uso de las Tecnologías de la Información ya circulan en la red. De acuerdo con la numeralia recabada por INEGI, de 2010 a 2011 el número de hogares con conexión a internet aumentó 11.2%, alcanzando a 37.6 millones de internautas mexicanos. Se trata de un porcentaje nada despreciable que equivale a 6.9 millones de hogares con puerta a la "supercarretera de la información"; es decir, 23.3% de todos los hogares del país. En cuanto a la distribución de usuarios de internet en México, el panorama es más o menos el siguiente:

Los usuarios entre 12 y 17 años dominan el mundo *online*; son cerca de 8.7 millones de adolescentes mexicanos en la red.

El grupo de jóvenes de 18 a 24 años les pisa los talones; juntos suman más de 7.5 millones

Y, ¿qué es lo que más hacemos los mexicanos en internet?

¿Y lo que menos hacemos?

Las cifras de la encuesta de INEGI se suman a las de la Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI), donde se estima que el número de internautas en 2011 era de 40.6 millones, un par más del que reporta INEGI.

Fuente: INEGI

DIENTES DE LEÓN, FUENTE ALTERNATIVA DE LÁTEX

Aunque el árbol del caucho es nativo de la cuenca del Amazonas, la comercialización del látex derivado de su savia es dominado por países asiáticos. Esto se debe en gran medida a las plagas que afectan la producción sudamericana y que, con un poco de mala suerte, podrían extenderse a Asia, provocando un déficit mundial de esta materia prima. Una alternativa natural a este árbol son el diente de león ruso y el guayule. Actualmente, científicos en España desarrollan métodos para acelerar su producción y crecimiento, así como posibles aplicaciones. Tal es el caso de neumáticos eco-amigables que están siendo sometidos a prueba para su venta en Holanda.

Fuente: Gizmag

DORA, LA GIRADORA

Los "artículos de diseño" no tienen por qué ser sinónimo de frivolidad o gasto innecesario. También pueden representar soluciones económicas y funcionales para los sectores más desprotegidos de la sociedad. Dos estudiantes del prestigiado Art Center College of Design de Los Angeles, California, viajaron desde Estados Unidos hasta Cerro Verde, Perú, para aplicar sus conocimientos de diseño en beneficio de una de las comunidades más necesitadas de la nación andina. Alex Cabunoc y Ji A You, tras percatarse del enorme esfuerzo y tiempo que deben dedicar los habitantes de dicha región peruana para lavar y secar su ropa, diseñaron una lavadora-secadora que funciona mediante un pedal, ayudando así a reducir el tiempo que emplean en el lavado y aliviando malestares derivados de la incómoda postura que deben adoptar para lavar a mano, o de las complicaciones respiratorias que son comunes en la comunidad por el tiempo que tarda en secarse la ropa en el clima húmedo de la región.

Fuente: Hispanically Speaking News

TOP 10

OLIMPIADAS DE SILLÓN

Sin lugar a dudas, los adelantos tecnológicos de las últimas décadas han hecho nuestra vida más cómoda... quizá demasiado. De acuerdo con un estudio publicado en el prestigiado *journal* médico *The Lancet*, 10 de cada 15 adultos alrededor del mundo realizan muy poca actividad física**. ¿Sabes cuáles son los países más inactivos?

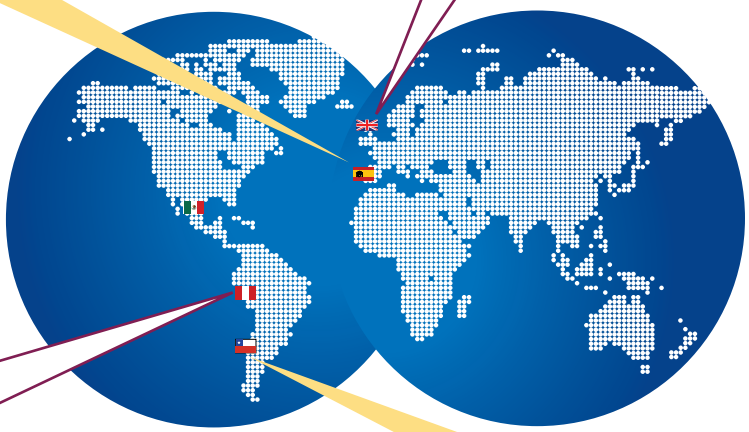
1. Malta **71.9%***
2. Suazilandia **69.0%***
3. Arabia Saudita **68.8%***
4. Argentina **68.3%***
5. Serbia **68.3%***

* Porcentaje de prevalencia de inactividad física en hombres y mujeres de cada país.

LA MUERTE ESTARÁ DE MODA

¿Utilizarías una camisa confeccionada a partir de materiales extraídos de la ceniza de un difunto? La diseñadora Kerry Greville ha puesto el debate sobre la mesa con su proyecto "Salvage: Recycling the Dead", donde explora cómo pueden reutilizarse los restos humanos cremados para crear materiales textiles. Greville contextualiza su experimento artístico en la era del *peak everything*, es decir, del agotamiento de todos los recursos estratégicos –como el petróleo, el algodón o el alimento–, ocasionado por el consumo desmedido e irresponsable. ¿Llegará el día en que el hiperconsumismo nos orille a aprovechar todo lo que queda, incluso los cadáveres?

Fuente: Salvage



Diseños... ¿para todos?

"¿Por qué tenemos que diseñar el iPhone 7 si un tercio del mundo no tiene dónde enchufarlo?"

–Askan Straume, consultor del área de Innovación de la asociación civil Un Techo para mi País.

¡CHAU, JUGUETITO!

En Chile, desde el pasado 7 de junio entró en vigor la Ley de Composición Nutricional de los Alimentos y Publicidad que prohíbe, entre otras cosas, incluir juguetes en los alimentos infantiles. Sin embargo, algunas cadenas de comida rápida parecen no haberse enterado. Tal es el caso de McDonald's, Burger King y Kentucky Fried Chicken, quienes enfrentan una demanda interpuesta por varias organizaciones de consumidores chilenos. De acuerdo con autoridades en temas de nutrición del Cono Sur, estas promociones y estrategias de marketing son "una forma de abusar de la ingenuidad de los niños, en un momento en que tenemos un **24%** de **niños** con **obesidad** y con otras enfermedades asociadas". En caso de que el Ministerio de Salud chileno ratifique las denuncias, las empresas deberán retirar los juguetes, o incluso, pagar cuantiosas multas por violar la ley.

Fuente: Conadecus

Fuente: The Lancet

6 Micronesia **66.3%***

7 Kuwait **64.5%***

8 Reino Unido **63.3%***

9 Malasia **61.4%***

10 Japón **60.2%***

** El estudio considera "inactividad física" cuando no se cumplen a) al menos 30 minutos de ejercicio moderado cinco días a la semana; b) 20 minutos de actividad vigorosa al menos tres días a la semana; c) o un equivalente de la combinación de ambos.

Sonora
querida, tierra consentida

Vida urbana

La capital, Hermosillo, es una importante ciudad industrial que cuenta con múltiples servicios de turismo de negocios, así como variadas opciones de entretenimiento.

Además, este hermoso municipio nos regala coloridos atardeceres, bellos paisajes desérticos y blancas playas de mares azules y apacibles que invitan a la introspección y al deleite.

Por otra parte, Guaymas, "La perla del Mar de Cortés", es de los más importantes puertos productores nacionales de camarón y otras especies marinas. Debido a su hermosa costa, combinación de playa, desierto y montaña, este municipio ofrece sitios ideales para actividades de ecoturismo que van desde el buceo y la pesca deportiva, hasta el ciclismo de montaña, los paseos a caballo o en motocicleta por sus dunas.

Encuentra tu delegación Profeco en Sonora
en Oaxaca 150 Poniente, esq. Escobedo, edificio San Enrique, colonia Centro, Hermosillo. Tel. 213 8620

Las etnias

El grupo étnico más representativo de Sonora es el yaqui. Seguro te ha tocado ver alguna representación de "La danza del venado"; pues esta comunidad fue la creadora del ritual en el que se dramatiza la cacería del venado para rendirle homenaje. Los yaquis guardan celosamente sus tradiciones y su lengua, además de que sienten un gran arraigo por su territorio. En número les siguen los indios mayo, dispersos entre Sinaloa y Sonora. Sin embargo, la cultura sonorense la conforman también otros grupos, algunos en riesgo de desaparecer, como los seris, pimas, cucapá, ópatas, guarijíos, kikapú y pápagos.

Ruta de los misioneros

El territorio sonorense fue descubierto por el sacerdote jesuita Francisco Eusebio Kino en 1687, quien se estableció ahí definitivamente para dedicarse a la evangelización de los nativos, fundando misiones en varias comunidades del centro y norte del estado.

Estos sitios conforman un interesante recorrido en el que podrás conocer la historia de la colonización del territorio, aparte de bellísimos paisajes naturales ideales para practicar la caminata o la caza.

La ruta comienza al noroeste del estado por el lado de Caborca, seguido por Pitiquito, Oquitoa, Átil, Tubutama, Imuris, Cucurpe y, finalmente, Magdalena, donde murió el padre Kino. Aquí se pueden visitar sus restos, aparte de otros memorables monumentos.

Sierra Madre Occidental

La Sierra Madre Occidental ofrece varios recorridos, que van desde la parte más alta en el centro del estado hasta el sur, donde se unen el mar, el valle y las montañas. Puedes recorrer los pintorescos poblados por la ribera del río Sonora, o subir a regiones de hasta 2400 metros sobre el nivel del mar, como Yécora y sus alrededores, o Nacozari. Al sur no debes perderte Álamos, Pueblo Mágico de gran esplendor, cuna de María Félix, y que puedes complementar con una visita a Navojoa y a Huatabampo, además de los sitios turísticos que hay en las inmediaciones de estas tres ciudades.

Gran Desierto de Altar

Al norte se sitúa la enigmática biosfera de El Pinacate, una región volcánica única en México inmersa en el Desierto de Altar, donde podrás observar múltiples cráteres gigantescos, así como la flora y fauna endémica, y el museo de sitio.

Playas

El más importante destino turístico del estado es Puerto Peñasco, de categoría internacional, con magníficos servicios y extensas playas. Seguido por San Carlos, donde destacan los acantilados y peñas de piedra volcánica; y por otras playas, como Desemboque, Puerto Libertad, Punta Cirio, El Dólar, Punta Chueca, Kino Nuevo, Bahía Kino, San Nicolás, Tacitoa, Los Japoneses, El Colorado, Cerro Prieto, San Agustín, El Himalaya, Venecia, Ensenada Chica y Playa Algodones. Además de estas muy concurridas playas, se pueden encontrar bellísimos y apacibles sitios casi vírgenes, de esplendor único al combinar desierto y cristalino mar.

Gastronomía

Dicen que la comida del norte es menos variada que en otras zonas del país pero, sin duda, la cocina sonorense es abundante y deliciosa. Un corte sonorense es un verdadero agasajo; no en balde se dice que es la mejor carne del país. Y la machaca (carne seca) como botana o en caldillo; la gallina pinta, a base de carne frijol y nixtamal; el menudo sonorense, el tépari con aldilla o el huacabaque yaqui, son sabores de la sierra y el desierto.

En Sonora se pintan solos para los antojitos, ya sea en la costa o en el interior del estado. Hay que probar las chimichangas y los burritos preparados con las enormes tortillas sobaqueras, tan características del lugar. O los tamales de pitahaya, de garbanzos o de elote, y los mochomos.

En las costas, las empanadas de ostiones estilo Guaymas, las albóndigas de jaiba, la machaca de calamar, los ostiones en salsa de cerveza y los camarones rellenos de jamón y tocino con mostaza y naranja o con salsa de manzana. De postre prueba el cusirí yaqui o las muy tradicionales coyotas.

Fuentes:
· Bargellini, Carla en Arqueología Mexicana. "Las misiones de Sonora. Arquitectura e historia". En http://www.arqueomex.com/S2N3nMisiones97.html (Consultado el 24 de julio de 2012).
· Biografías y Vidas. "Eusebio Francisco Kino". En http://www.biografiasyvidas.com/biografia/k/kino.htm (Consultado el 24 de julio de 2012).
· Lutisuc Asociación Cultural I.A.P. "Etnias de Sonora". En http://www.lutisuc.org.mx/index307d.html?page_id=19 (Consultado el 24 de julio de 2012).
· Pueblos México. "Álamos Pueblo Mágico Sonora". En http://www.pueblosmexico.com.mx/pueblo_mexico_ficha.php?id_rubrique=256 (Consultado el 24 de julio de 2012).
· Sonora Turismo. En http://www.sonoraturismo.gob.mx/index.php (Consultado el 24 de julio de 2012).

Verificación de gasolineras

Y en Sonora... ¿Quién es Quién en las Gasolineras? Éstas son las estaciones de servicio que, hasta el 18 de julio de 2012, no presentaron ninguna irregularidad durante la última visita de verificación que se les realizó. Encuentra toda la información que necesitas sobre el historial de cualquier gasolinera en el país en nuestra aplicación en línea, disponible en **profeco.gob.mx**

Municipio	Estación de servicio	Domicilio
ACONCHI	8787	INDEPENDENCIA #3
AGUA PRIETA	2158	CARRETERA AGUA PRIETA-JANOS S/N AV. 18 Y AV. 17
AGUA PRIETA	2159	CALLE 6 #1450 AV. 15 Y AV. 14
AGUA PRIETA	4308	CALLE 6 #3295 AV. 32 Y AV. 33
AGUA PRIETA	5047	CALLE 16 S/N AV. 21 Y AV. 20 DE NOVIEMBRE
AGUA PRIETA	5299	CARRETERA FED. 2 Y ENTRONQUE CARRETERA NACOZARI 2
AGUA PRIETA	5948	CALLE 22 Y AV. 32
AGUA PRIETA	8521	CALLE 35 #3503 ESQUINA AV. 24
AGUA PRIETA	8552	AV. 10 ENTRE CALLE 6 Y 7
AGUA PRIETA	9172	CALLE 35 #2901
AGUA PRIETA	9904	CARRETERA A JANOS Y AV. 46 #37
AGUA PRIETA	9976	CALLE 16 Y CARRETERA FED. AGUA PRIETA-JANOS
AGUA PRIETA	10146	CALLE 5 AV. 44 S/N
AGUA PRIETA	10175	CALLE 35 Y AV. 10 #957
AGUA PRIETA	10292	CALLE 35 #2901
AGUA PRIETA	10440	AV. FERROCARRIL ENTRE CALLE 7 Y LIBERTAD S/N
ÁLAMOS	2140	MADERO #26 ENTRE RECEPTORA Y ROSALES
ÁLAMOS	8117	CARRETERA ÁLAMOS-NAVOJOA Y CALLE A. RIVERO #142
ALTAR	6172	KM 76.5 CARRETERA INT. MÉXICO-TIJUANA
ALTAR	7042	KM 3.6 CARRETERA ALTAR-SARIC
ALTAR	9157	CARRETERA INT. MÉXICO-TIJUANA ESQUINA ÁLVARO OBREGÓN
ALTAR	9465	CALLE 14 #214
ALTAR	9666	PROLONGACIÓN FRANCISCO I. MADERO #4
ARIZPE	6317	CARRETERA ESTATAL CANANEA-BAVIACORA
BANAMICHI	10880	CONSTITUCIÓN S/N
BENITO JUÁREZ	2144	ANGOSTURA E INDEPENDENCIA
BENITO JUÁREZ	2149	INDEPENDENCIA Y 1 DE MAYO S/N
BENJAMÍN HILL	2314	CARRETERA INT. Y ABELARDO LUJÁN RODRÍGUEZ S/N
CABORCA	2315	AV. ÁLVARO OBREGÓN OESTE #201
CABORCA	2316	AV. ÁLVARO OBREGÓN PONIENTE #19
CABORCA	2318	AV. QUIROZ Y MORA #222
CABORCA	3887	KM 111.10 CARRETERA MÉXICO-TIJUANA
CABORCA	4759	CALLE PITIQUITO #30
CABORCA	5794	CALLE OBREGÓN #71
CABORCA	5841	PROLONGACIÓN ÁLVARO OBREGÓN #620 CARR. CABORCA-DESEMBOQUE
CABORCA	5927	LAMBERTO HERNÁNDEZ Y AV. LUIS DONALDO COLOSIO #280
CABORCA	7056	CALLE 14 #1 Y BULEVAR HÉROES DE CABORCA
CABORCA	8236	DERECHO DE LA VÍA DEL F.F.C.C. ESQUINA AV. GARCÍA M.
CABORCA	8505	PARICUTÍN ESQUINA AV. QUIROZ Y MORA S/N
CABORCA	8509	BULEVAR LIC. MANUEL GÓMEZ MORÍN SUR #200
CABORCA	8758	CARRETERA CABORCA-DESEMBOQUE S/N PLUTARCO ELÍAS CALLES
CABORCA	8783	CALLE 5 Y AV. L NORTE #11
CABORCA	9937	AV. ÁLVARO OBREGÓN #292 OESTE
CABORCA	10025	PROFESORAS SÁNCHEZ Y BURROLA Y LUIS DONALDO COLOSIO, ESQUINA
CAJEME	1258	DR. NORMAN E. BORLAUG #6051 SUR
CAJEME	1261	CALLE COAHUILA Y CARRETERA INTERNACIONAL S/N
CAJEME	1269	BULEVAR RODOLFO ELÍAS CALLES #1798
CAJEME	4577	CALLE BASE #2002 PONIENTE
CAJEME	4756	FRESNO #601 SUR
CAJEME	5330	AV. NAINARI #915 PONIENTE
CAJEME	5388	ENTRONQUE A CARRETERA BACUM Y CALLE BASE
CAJEME	5579	KM 1859 CARRETERA INT. MÉXICO-NOGALES
CAJEME	5755	JALISCO #950 SUR
CAJEME	5869	BULEVAR RODOLFO ELÍAS CALLES #1000 PONIENTE
CAJEME	6963	MANZANA 301 L-40 CALLE MERIDIANO ESQUINA CALLE 300
CAJEME	7594	JALISCO Y NO REELECCIÓN
CAJEME	7663	CARRETERA OBREGÓN-PROVIDENCIA #2601 PONIENTE
CAJEME	8500	CALIFORNIA #1547 SUR
CAJEME	8939	CARRETERA INT. ORIENTE #1150
CAJEME	9445	MICHOACÁN #5202 SUR
CAJEME	9753	QUINTANA ROO #780 NORTE
CAJEME	9899	CALLE 200 S/N EJIDO TEPEYAC
CAJEME	10658	CALLE 300 ORIENTE #2655
CANANEA	7325	BULEVAR LÁZARO GUTIÉRREZ DE LARA Y LA COLORADA
CANANEA	10889	KM 85.4 CARRETERA CANANEA-IMURIS
CARBO	5506	REVOLUCIÓN ESQUINA VICENTE GUERRERO
EMPALME	1635	AV. HÉROE DE NACOZARI E IGNACIO ZARAGOZA
EMPALME	1636	AV. REFORMA Y JUÁREZ S/N
EMPALME	2754	KM 1967 CARRETERA INT. EMPALME-CIUDAD OBREGÓN
EMPALME	3750	CARRETERA LIBRAMIENTO 0.500 S/N LIBRAMIENTO GUAYMAS EMPALME
EMPALME	4566	CARRETERA ORTIZ S/N
EMPALME	6233	LOTE 1 MANZANA 187
EMPALME	10649	CARRETERA ORTIZ S/N
ETCHOJOA	2141	CHIHUAHUA Y GUERRERO
ETCHOJOA	2142	CARRETERA SALIDA A VILLA JUÁREZ
ETCHOJOA	2145	HIDALGO #27
ETCHOJOA	9022	KM 1.3 CARRETERA ETCHOJOA-BACOBAMPO S/N
GENERAL PLUTARCO ELÍAS CALLES	1256	JESÚS GARCÍA #609 PONIENTE
GENERAL PLUTARCO ELÍAS CALLES	1820	KM 2532 PUERTO PEÑASCO
GENERAL PLUTARCO ELÍAS CALLES	1821	BULEVAR FRANCISCO EUSEBIO KINO #50
GENERAL PLUTARCO ELÍAS CALLES	3681	DR. NORMAN E. BORLAUG Y VALLE DE PASCOLA
GENERAL PLUTARCO ELÍAS CALLES	5087	CALLE FLAVIO BÓRQUEZ #316 PONIENTE
GENERAL PLUTARCO ELÍAS CALLES	7870	BULEVAR BENEMÉRITO DE LAS AMÉRICAS Y FRANCISCO EUSEBIO KINO #104
GENERAL PLUTARCO ELÍAS CALLES	9495	16 DE SEPTIEMBRE LOTE 24 S/N
GUAYMAS	1631	AV. ABELARDO L. RODRÍGUEZ Y CALLE 24 #196
GUAYMAS	1632	KM 1980 CARRETERA INTERNACIONAL
GUAYMAS	1634	CALZ. AGUSTÍN GARCÍA LÓPEZ Y CALLE 17
GUAYMAS	1638	CALLE NAINARI Y LÁZARO CÁRDENAS
GUAYMAS	2948	BAHÍA SAN CARLOS S/N

Municipio	Estación de servicio	Domicilio
GUAYMAS	3521	KM 171.3 CARRETERA INT. TRAMO GUAYMAS-HERMOSILLO
GUAYMAS	4779	KM 45.631 CARRETERA INT. 15 CD. OBREGÓN-GUAYMAS
GUAYMAS	5220	CALZ. AGUSTÍN GARCÍA LÓPEZ #630
GUAYMAS	5780	LOTE 6 Y 7 DE LA CALLE 1 SUR MANZANA H
GUAYMAS	5989	B. ORO BLANCO Y BULEVAR BENITO JUÁREZ #270
GUAYMAS	6333	AV. SERDÁN #454
GUAYMAS	7756	CALLE PASEO DICHOSO #1
GUAYMAS	8051	CARRETERA INT. 15 #1830 ESQUINA CALLE S/NOMBRE
GUAYMAS	8075	KM 1982 CARRETERA INT. MÉXICO-NOGALES #1000-A
GUAYMAS	8449	AV. AQUILES SERDÁN #776
GUAYMAS	10208	CARRETERA INT. #2170 PREDIO ROCA FUERTE
GUAYMAS	10472	KM 1983 CARRETERA INT. ESQUINA BLVD. DIANA L. RIOJAS DE COLOSIO S/N
GUAYMAS	10790	BULEVAR LOS EUCALIPTOS S/N
GUAYMAS	10989	BULEVAR AL AEROPUERTO LOTE 8 MANZANA 6131 S/N
HERMOSILLO	1640	CALLE REFORMA Y MANUEL Z. CUBILLAS
HERMOSILLO	1641	BULEVAR LUIS ENCINAS Y AV. NIÑOS HÉROES S/N
HERMOSILLO	1642	BULEVAR LUIS ENCINAS Y GUSTAVO MUÑOZ S/N
HERMOSILLO	1643	VERACRUZ Y FRANCISCO MONTEVERDE
HERMOSILLO	2660	CARRETERA BAHÍA DE KINO
HERMOSILLO	2820	CALLE 4 Y CALLE 26
HERMOSILLO	3170	AV. REFORMA Y PERIFÉRICO NORTE S/N
HERMOSILLO	3273	LÁZARO CÁRDENAS Y PERIFÉRICO PONIENTE S/N
HERMOSILLO	3326	BULEVAR LUIS ENCINAS #99
HERMOSILLO	3431	PERIFÉRICO PONIENTE #239
HERMOSILLO	3596	ANILLO PERIFÉRICO NORTE Y ESTEBAN BACA CALDERÓN
HERMOSILLO	3597	AV. JOSÉ S. HEALY #161
HERMOSILLO	3719	KM 3.5 CARRETERA A LA COLORADA ESQUINA PLANETARIO
HERMOSILLO	3736	ESQUINA BULEVAR NAVARRETE Y PASEO VALLE GRANDE
HERMOSILLO	3785	AV. MARGARITA MAZA DE JUÁREZ #599
HERMOSILLO	3802	KM 247.3 CARRETERA INTERNACIONAL
HERMOSILLO	4053	BULEVAR JOSÉ MARÍA MORELOS #329
HERMOSILLO	4090	NORBERTO AGUIRRE PALANCARES Y SOLIDARIDAD
HERMOSILLO	4160	CALLE NOROESTE ESQUINA RANCHO VIEJO
HERMOSILLO	4393	AV. PERIFÉRICO PONIENTE #328
HERMOSILLO	4436	AV. JOSÉ MARÍA MENDOZA #794
HERMOSILLO	4607	BULEVAR JUAN NAVARRETE #480
HERMOSILLO	4693	BULEVAR IGNACIO SALAZAR #813
HERMOSILLO	4729	REFORMA #224
HERMOSILLO	4895	BULEVAR JOSÉ LÓPEZ PORTILLO #189
HERMOSILLO	5134	BULEVAR GARCÍA MORALES #961
HERMOSILLO	5162	BULEVAR GARCÍA MORALES #202
HERMOSILLO	5231	CARRETERA HERMOSILLO-BAHÍA DE KINO #290
HERMOSILLO	5241	PERIFÉRICO NORTE #371 ESQUINA CALLE 12 DE OCTUBRE
HERMOSILLO	5248	BULEVAR SOLIDARIDAD #735
HERMOSILLO	5569	BULEVAR LUIS ENCINAS J. #36
HERMOSILLO	5792	DR. DOMINGO OLIVARES #395
HERMOSILLO	5810	BULEVAR LUIS DONALDO COLOSIO #490
HERMOSILLO	5914	BULEVAR GÓMEZ FARÍAS Y BULEVAR IGNACIO SOTO #16
HERMOSILLO	5957	XOLOTL #244
HERMOSILLO	6182	VERACRUZ Y GARMENDIA #71
HERMOSILLO	6236	BULEVAR LUIS ENCINAS Y MANUEL R. BOBADILLA S/N
HERMOSILLO	6250	BULEVAR PROGRESO #258
HERMOSILLO	6273	BULEVAR CAPOMO ESQUINA JUNTA DE RÍOS
HERMOSILLO	6316	MONTEVERDE #900
HERMOSILLO	6425	GENERAL PIÑA ESQUINA JOSÉ S. HEALY #175

Municipio	Estación de servicio	Domicilio
HERMOSILLO	6525	PERIFÉRICO PONIENTE ESQUINA AV. ESCUINAPA Y ROSARIO
HERMOSILLO	6577	TAMAULIPAS Y BULEVAR ABELARDO L. RODRÍGUEZ #109
HERMOSILLO	6650	BULEVAR ANTONIO QUIROGA Y SÓSTENES ROCHA #555
HERMOSILLO	6754	PERIFÉRICO NORTE #1
HERMOSILLO	6757	PERIFÉRICO SUR #28 ESQUINA CALLE MECÁNICO
HERMOSILLO	6785	ESQUINA NOROESTE AV. NAYARIT Y REYES
HERMOSILLO	6816	PERIFÉRICO NORTE Y JUAN JOSÉ AGUIRRE #176
HERMOSILLO	6904	VERACRUZ #288 ESQUINA 12 DE OCTUBRE
HERMOSILLO	6932	BULEVAR PROGRESO #72 PONIENTE
HERMOSILLO	6986	BULEVAR IGNACIO SALAZAR ESQUINA CALLE DE LAS MISIONES
HERMOSILLO	7001	BULEVAR MORELOS S/N Y CALLE 7
HERMOSILLO	7082	MATAMOROS #57
HERMOSILLO	7341	DE LA REFORMA ESQUINA AGUASCALIENTES #79
HERMOSILLO	7347	KM 8.4 CARRETERA ZAMORA
HERMOSILLO	7631	BULEVAR SOLIDARIDAD Y AV. PUEBLO ÁLAMOS #630
HERMOSILLO	7709	BULEVAR GARCÍA MORALES #471
HERMOSILLO	7744	PERIMETRAL NORTE #1107
HERMOSILLO	7765	KM 1.7 CARRETERA A NOGALES
HERMOSILLO	7834	BULEVAR LIBERTAD ESQUINA SALIDA A GUAYMAS
HERMOSILLO	8004	BULEVAR MORELOS #853
HERMOSILLO	8226	BULEVAR JOSÉ MARÍA MORELOS #694
HERMOSILLO	8264	KM 5.6 CARRETERA HERMOSILLO-BAHÍA DE KINO
HERMOSILLO	8317	BULEVAR AGUSTÍN DE VILDOSOLA Y AV. COMONFORT S/N
HERMOSILLO	8368	BULEVAR RODRÍGUEZ Y CALLE EVERARDO MONROY
HERMOSILLO	8460	BULEVAR SOLIDARIDAD #94
HERMOSILLO	8504	TAYDE LÓPEZ DEL CASTILLO ESQUINA IGNACIO SALAZAR #498
HERMOSILLO	8606	BULEVAR MORELOS #732
HERMOSILLO	8760	CARRETERA CUATRO CARRILES HERMOSILLO-NOGALES
HERMOSILLO	8761	AV. 18 DE MARZO #78
HERMOSILLO	8856	BULEVAR PASEO CANAL ESQUINA DR. DOMINGO OLIVARES S/N
HERMOSILLO	9344	BULEVAR DE LOS GANADEROS #492
HERMOSILLO	9400	BULEVAR PASEO DEL LAGO #4
HERMOSILLO	9486	BULEVAR IGNACIO SALAZAR #860
HERMOSILLO	9515	BULEVAR PASEO DEL CANAL SUR AL ESTE
HERMOSILLO	9560	BULEVAR LUIS DONALDO COLOSIO ESQUINA BULEVAR QUIROGA
HERMOSILLO	9688	BULEVAR DR. ANTONIO QUIROGA #330
HERMOSILLO	9743	BULEVAR ANTONIO QUIROGA #120
HERMOSILLO	9748	BULEVAR SOLIDARIDAD S/N
HERMOSILLO	9881	ISRAEL GONZALEZ #89 ESQUINA PERIFÉRICO NORTE
HERMOSILLO	9923	ROSALES ESQUINA AVENIDA MONTERREY S/N
HERMOSILLO	9950	BULEVAR CAMINO DEL SERI S/N
HERMOSILLO	9956	CARRETERA HERMOSILLO-NOGALES #1309
HERMOSILLO	9995	BULEVAR ANTONIO QUIROGA #86
HERMOSILLO	10042	BULEVAR ENRIQUE MAZÓN LÓPEZ #724
HERMOSILLO	10049	BULEVAR CAMINO DEL SERI Y BULEVAR LAS QUINTAS AL SUR
HERMOSILLO	10284	DR. DOMINGO OLIVARES ESQUINA LUIS ENCINAS J. #456
HERMOSILLO	10300	CARRETERA HERMOSILLO-BAHÍA DE KINO #1471
HERMOSILLO	10450	KM 248 CARRETERA INT. 15 HERMOSILLO-GUAYMAS
HERMOSILLO	10463	BULEVAR ANTONIO QUIROGA #91
HERMOSILLO	10829	AV. LÁZARO CÁRDENAS #413
HERMOSILLO	11010	MARGARITA MAZA DE JUÁREZ Y JOSÉ LÓPEZ PORTILLO S/N
HERMOSILLO	11108	BULEVAR ANTONIO QUIROGA #397 Y BULEVAR LÁZARO CÁRDENAS
HERMOSILLO	11264	BULEVAR JOSÉ LÓPEZ PORTILLO #437 ESQUINA SIMÓN BLEY
HUATABAMPO	2146	CONSTITUCIÓN Y ALLENDE S/N
HUATABAMPO	2147	JUÁREZ Y OBREGÓN S/N

Municipio	Estación de servicio	Domicilio
HUATABAMPO	2148	FERROCARRIL Y CONSTITUCIÓN
HUATABAMPO	3560	KM 92 CARRETERA INT. NAVOJOA-LOS MOCHIS
HUATABAMPO	7596	BULEVAR RODOLFO FÉLIX VALDEZ #223
IMURIS	2319	KM 205 CARRETERA INTERNACIONAL
IMURIS	8999	HÉCTOR LIZÁRRAGA #59
MAGDALENA	2321	AV. NIÑOS HÉROES #300 Y CALLE JESÚS ARELLANO
MAGDALENA	2322	AV. OBREGÓN S/N CALLE MORELOS Y CALLE JESÚS ARELLANO
MAGDALENA	3437	FRANCISCO EUSEBIO KINO #310-1 Y CALLE BELLA VISTA
MAGDALENA	5980	KM 183.3 CARRETERA NORTE #766
MAGDALENA	6634	KM 178.75 CARRETERA INT. 15 MARGEN DERECHO
MAGDALENA	8234	KM 187.5 CARRETERA CUATRO CARRILES HERMOSILLO-NOGALES
MAGDALENA	10398	NIÑOS HÉROES 314 Y DR. FRANCISCO LANE PÉREZ
MAGDALENA	10541	JESÚS GARCÍA Y ELÍAS SALGADO #1002
NACO	2164	AV. MADERO S/N CALLE PLUTARCO ELÍAS CALLES Y GARCÍA MORALES
NACO	8564	5 DE FEBRERO #1550
NACOZARI DE GARCÍA	2166	PINO SUÁREZ S/N
NACOZARI DE GARCÍA	2786	CALLE SARABIA #7
NACOZARI DE GARCÍA	10614	PERIFÉRICO NACOZARI #47
NAVOJOA	2134	PESQUEIRA Y JOSEFA ORTIZ DE DOMÍNGUEZ
NAVOJOA	2136	PROLONGACIÓN NORTE CALLE PESQUEIRA
NAVOJOA	2137	KM 3 CARRETERA NAVOJOA-HUATABAMPO ESQUINA PERIFÉRICO
NAVOJOA	2138	CALLE GARCÍA MORALES Y AV. 16 DE SEPTIEMBRE #1
NAVOJOA	2759	KM 4 CARRETERA A SAN PEDRO RÍO MAYO
NAVOJOA	3449	KM 1780 CARRETERA INTERNACIONAL SUR
NAVOJOA	3534	AV. LÁZARO CÁRDENAS #1104
NAVOJOA	4143	CARRETERA INT. MÉXICO-NOGALES Y PERIFÉRICO NORTE
NAVOJOA	5658	AV. JUÁREZ #501
NAVOJOA	5666	BULEVAR CUAUHTÉMOC #1011 SUR
NAVOJOA	6839	TALAMANTE #1002
NAVOJOA	7301	PESQUEIRA Y GALEANA S/N
NAVOJOA	7797	BULEVAR LÁZARO CÁRDENAS #601 ESQUINA HERMOSILLO Y TABACALERA
NAVOJOA	7859	GUELATAO #200
NAVOJOA	7935	BULEVAR LÁZARO CÁRDENAS ESQUINA CALLE 8 #802
NAVOJOA	8064	ABASOLO #305 ORIENTE
NAVOJOA	8572	NO REELECCIÓN #3509 Y PERIFÉRICO
NAVOJOA	8869	PROLONGACIÓN PESQUEIRA SUR Y BACOBAMPO S/N
NAVOJOA	8870	AV. MARIANO JIMÉNEZ #3012 ESQUINA RAMÓN CORONA
NAVOJOA	9224	AV. GUILLERMO F. CHÁVEZ #310
NAVOJOA	9656	BULEVAR RAFAEL J. ALMADA ESQUINA CALLE JALISCO #2501
NOGALES	2151	AV. PLUTARCO ELÍAS CALLES #1230
NOGALES	2152	AV. ÁLVARO OBREGÓN #805
NOGALES	2154	AV. ÁLVARO OBREGÓN #1140
NOGALES	2157	AV. ÁLVARO OBREGÓN #917
NOGALES	2949	SEGUNDO RETORNO AV. ADOLFO LÓPEZ MATEOS
NOGALES	3234	AV. ÁLVARO OBREGÓN #1895
NOGALES	3771	KM 20.6 CARRETERA INTERNACIONAL
NOGALES	3837	BULEVAR LUIS DONALDO COLOSIO #2154
NOGALES	4573	BULEVAR LUIS DONALDO COLOSIO #3203
NOGALES	6009	AV. INSTITUTO TECNOLÓGICO #251
NOGALES	6396	AV. INSTITUTO TECNOLÓGICO #983
NOGALES	7148	BULEVAR EL GRECO #43 ESQUINA KALAMATA
NOGALES	7403	AVENIDA ÁLVARO OBREGÓN #4106
NOGALES	7438	KM 255.075 CARRETERA INT. HERMOSILLO-NOGALES
NOGALES	7749	BULEVAR LOS ÁLAMOS #198

Municipio	Estación de servicio	Domicilio
NOGALES	8083	CINCO DE MAYO #106
NOGALES	8171	BULEVAR LOS ÁLAMOS #222
NOGALES	8316	CARRETERA INTERNACIONAL #203
NOGALES	9185	BULEVAR NOGALES 2000 #633-A
NOGALES	9201	AV. DE LOS NOGALES #392
NOGALES	10130	BULEVAR LUIS DONALDO COLOSIO #1963
NOGALES	10422	PROLONGACIÓN AV. ÁLVARO OBREGÓN #4220
NOGALES	10747	KM 239 CARRETERA MÉXICO-NOGALES
NOGALES	10938	LIBRAMIENTO FISCAL #4365
PITIQUITO	2324	CARRETERA SANTA ANA-SONOYTA
PUERTO PEÑASCO	2325	BULEVAR BENITO JUÁREZ #160
PUERTO PEÑASCO	2488	BULEVAR BENITO JUÁREZ S/N
PUERTO PEÑASCO	2580	BULEVAR BENITO JUÁREZ #91
PUERTO PEÑASCO	5082	CARRETERA PEÑASCO-SONOYTA Y CALLE LISBOA #450
PUERTO PEÑASCO	5451	BULEVAR FREEMONT Y JOSEFA ORTIZ DE DOMÍNGUEZ #330
PUERTO PEÑASCO	7546	BULEVAR FREEMONT S/N Y AV. SINALOA #91
PUERTO PEÑASCO	7610	BULEVAR SAMUEL OCAÑA GARCÍA Y AV. CONSTITUCIÓN #401
PUERTO PEÑASCO	8271	BULEVAR SILVESTRE GUSTAVO BROWN TARÍN #2
PUERTO PEÑASCO	8623	BULEVAR JOSEFA ORTIZ DE DOMÍNGUEZ #322
PUERTO PEÑASCO	8625	BULEVAR BENITO JUÁREZ Y CALLE PRIMERA #99
PUERTO PEÑASCO	8651	BULEVAR BENITO JUÁREZ Y JOSEFA ORTIZ DE DOMÍNGUEZ #320
PUERTO PEÑASCO	8696	BULEVAR JOSEFA ORTIZ DE DOMÍNGUEZ Y JOSÉ LÓPEZ PORTILLO #1
PUERTO PEÑASCO	8765	CALLE 26 Y AV. LUIS ENCINAS #90
PUERTO PEÑASCO	9410	CARRETERA PUERTO PEÑASCO-SONOYTA Y CAMINO DE ACCESO 19
PUERTO PEÑASCO	10749	BULEVAR RAFAEL GODOY CISNEROS Y CALLE LÁZARO CÁRDENAS
SAN LUIS RÍO COLORADO	1851	AV. ÁLVARO OBREGÓN Y CALLE 30
SAN LUIS RÍO COLORADO	1859	KM 28 CARRETERA SAN LUIS-RIÍTO
SAN LUIS RÍO COLORADO	1899	AV. HIDALGO Y CALLE 6
SAN LUIS RÍO COLORADO	1901	AV. LIBERTAD Y CALLE 26
SAN LUIS RÍO COLORADO	1902	AV. CONTRERAS Y CALLE SEGUNDA S/N
SAN LUIS RÍO COLORADO	1905	AV. ÁLVARO OBREGÓN Y CALLE 16
SAN LUIS RÍO COLORADO	1907	KM 115 EL GOLFO DE SANTA CLARA
SAN LUIS RÍO COLORADO	1940	SAN LUIS RÍO COLORADO MESA DEL CAMPAMENTO
SAN LUIS RÍO COLORADO	1977	AV. LIBERTAD Y CALLE 8
SAN LUIS RÍO COLORADO	1978	AV. REVOLUCIÓN Y CALLE CUARTA
SAN LUIS RÍO COLORADO	4744	AV. TLAXCALA Y CALLE 12 #1197
SAN LUIS RÍO COLORADO	5021	AV. TLAXCALA Y CALZADA MONTERREY #682
SAN LUIS RÍO COLORADO	5711	AV. REVOLUCIÓN Y CALLE 34 #3401
SAN LUIS RÍO COLORADO	6067	AV. ÁLVARO OBREGÓN #210
SAN LUIS RÍO COLORADO	6084	KM 183.5 CARRETERA SAN LUIS-SONOYTA #1835
SAN LUIS RÍO COLORADO	7649	AV. TLAXCALA MANZANA 198, LOTE 1 Y CALLE 34 #3308
SAN LUIS RÍO COLORADO	7650	AV. NUEVO LEÓN MANZANA 1313-B ESQUINA CALLE 9 #810
SAN LUIS RÍO COLORADO	8203	AV. REVOLUCIÓN Y CALLE 26 #2508
SAN LUIS RÍO COLORADO	8427	AV. QUINTANA ROO "A" Y 26 MANZANA 1809, LOTE 2511
SAN LUIS RÍO COLORADO	8935	AV. BENJAMÍN FLORES Y CALLE 17 #1700
SAN LUIS RÍO COLORADO	10425	AV. LIBERTAD "A" #4200
SAN LUIS RÍO COLORADO	11029	AV. NUEVO LEÓN "A" #4200
SANTA ANA	2310	CARRETERA GRAL. ANAYA #300 Y AV. REFORMA
SANTA ANA	2311	AV. SONORA Y CALLE GRAL. ANAYA
SANTA ANA	2312	CALLE ANAYA #500 ENTRE AV. PESQUEIRA Y CALLE INDEPENDENCIA
SANTA ANA	3811	KM 158.5 CARRETERA 15
SANTA CRUZ	8170	AV. MARIANO ABASOLO #89

¿Tu gasolinera siempre ha dado litros de a litro?

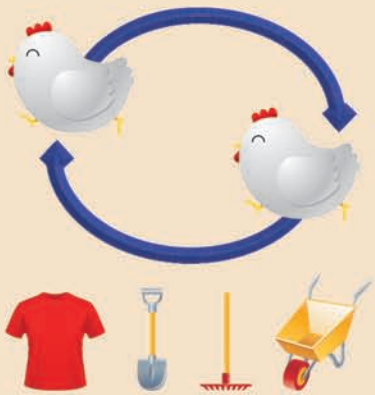
Consulta el historial de verificaciones de tu estación de servicio de costumbre en **profeco.gob.mx**

Consume huevo y pollo con confianza

La influenza aviar es una enfermedad propia de las aves, producida por un virus y sólo contagiosa entre ellas.

¿Cómo se contagia?

La enfermedad se contagia a otras aves por medio de secreciones y heces de aves enfermas, así como a través de utensilios, materiales, ropa y calzado contaminados.



¿Quiénes pueden enfermarse?

Gallinas, pollos, pavos o guajolotes, gansos, patos, codornices y otras aves silvestres.

La enfermedad **NO** se transmite al humano al consumir huevo o carne de aves, pero es importante adquirir estos productos en buen estado, tener buenos hábitos de higiene y que los cocinarlos bien, para evitar otras enfermedades gastrointestinales.

Antes de cocinar tus alimentos lávate las manos y los utensilios de cocina.

El Servicio Nacional de Sanidad, Inocuidad y Calidad Agroalimentaria **(SENASICA)**, tiene como misión: regular, administrar y fomentar la sanidad, inocuidad y calidad de los alimentos que se producen en el campo, reduciendo los riesgos de contaminación en materia agrícola, pecuaria, acuícola y pesquera, en beneficio de los productores y de la población en general.

El huevo y la carne de ave que se venden en México son sanos y seguros, su consumo no afecta a las personas.

Seguros: todo lo que necesitas saber

Piénsalo. Si en este momento sufrieras un accidente, ¿podrías pagar una intervención quirúrgica con el dinero que tienes disponible? Contempla un panorama más crítico: si llegaras a hacer falta, ¿tu familia podría mantener el nivel de vida al que contribuyes económicamente? Si contestate que no, este artículo te interesa.

La mayoría de nosotros tenemos una imagen poco positiva de los seguros, quizá por tratarse de servicios –generalmente de precio considerable– que debemos pagar anualmente sin importar que los utilicemos o no, llenos de términos, condiciones de uso y otras cuitas que, además de confundirnos, pueden producirnos dolor de cabeza.

Sin embargo, antes de descartarlos por ser un auténtico "desperdicio de dinero", vale la pena preguntarnos si, en este preciso momento, podríamos hacerle frente a los gastos derivados de una intervención quirúrgica de emergencia; o aún peor, qué sería de la vida de nuestra familia si llegáramos a faltar, ¿tendrían el dinero suficiente para solventar el día a día? ¿Podrían tus hijos continuar con su educación?

Todos lo sabemos: "nadie tiene la vida comprada". Y, aunque un seguro no evitará que suframos un accidente, al menos puede amortiguar los gastos derivados de un imprevisto, previniendo secuelas económicas que afecten el desarrollo de nuestra –o de su– vida, tanto en el presente como en el futuro.

Actualmente existen numerosos instrumentos financieros de este tipo, cada uno diseñado para responder a distintas necesidades. A lo largo de este artículo te describiremos los cinco tipos de seguro más utilizados, para que así puedas conocerlos y evalúes la pertinencia de adquirir uno de ellos.

Seguros de vida

Contrario a lo que muchos piensan, existen varios tipos de seguros de vida, como los temporales, los ordinarios de vida o vitalicios, y los dotales. En todos los casos su funcionamiento es similar: durante algún periodo debes pagar una prima que, en caso de que fallezcas o de que se cumpla algún plazo acordado con la aseguradora, podrá ser cobrada por los beneficiarios, o incluso por ti.

Los seguros de vida ordinarios son el tipo ideal para aquellas personas que tienen hijos pequeños y en los casos donde el ingreso familiar está centrado en un solo miembro de la pareja pues, al faltar esta persona, el ingreso que antes aportaba puede ser compensado con la suma que entregará la aseguradora.

En el caso específico del seguro dotal, se establece un periodo en el que el asegurado tendrá que pagar sus pólizas, ya sea mensual o anualmente. Una vez alcanzado su término, el mismo beneficiario podrá cobrarlos. Este tipo de seguros suele utilizarse a manera de fondo de ahorro para el retiro o la jubilación. Si tú ya cuentas con un buen sistema de ahorro –aparte del hábito creado–, esta modalidad de seguros no te conviene, ya que los rendimientos generados suelen ser menores que aquellos que puedes obtener con otro tipo de instrumentos.

Seguro vehicular

Conducir un automóvil implica riesgos que pueden afectar tu patrimonio, salud, o la de terceros. Este seguro te protege contra daños, pérdida total o parcial de tu vehículo en caso de accidente o robo, así como los gastos médicos que se generen por el percance. Las formas más comunes de este tipo de seguro son con cobertura limitada o con cobertura amplia.

En términos generales[1], la cobertura limitada cubre:

a) Robo total del automóvil. Ampara la pérdida total del vehículo por robo o asalto, así como los daños materiales y pérdidas a consecuencia de dicho suceso.

b) Responsabilidad civil por daños a terceros. Ampara la responsabilidad en que pueda incurrir el propietario por daños materiales causados a terceros en sus bienes, lesiones corporales o muerte, generados a partir de un accidente vehicular. Los gastos del propietario corren por cuenta propia.

c) Gastos médicos. Ampara el pago de gastos médicos por lesiones corporales del asegurado o los demás ocupantes del vehículo, como consecuencia directa de percances que ocurran cuando viajan en el mismo.

d) Defensa jurídica y asesoría. Servicio profesional de abogados en caso de accidente o robo total del automóvil.

Por su parte, la cobertura amplia contempla, además de los riesgos anteriores, la reparación de daños directos que sufra el vehículo a consecuencia de la colisión, vuelco, rotura de cristales, incendio, inundaciones, o fenómenos naturales, entre otras.

[1]Cada empresa tiene sus propios criterios para estimar el costo del seguro (año del vehículo, marca y modelo, periodos de pago, conductor del vehículo, entre otras), así como las particularidades de las coberturas que te mencionamos. Por ello, es muy importante que preguntes los detalles a tu agente de seguros, para que tengas clara la protección con la que cuentas.

ANTES DE CONTRATAR UN SEGURO AUTOMOTRIZ

- Cuando **compares** el seguro de un vehículo, dale prioridad a las **coberturas** y **deducibles**. En caso de que tu vehículo requiera alguna reparación, pregunta qué **tipo** de **talleres** autoriza la **agencia** de seguros.
- **Cerciórate** de que junto con tu póliza te entreguen: el **instructivo**, el **directorio** de oficinas, así como **números telefónicos** para reportar siniestros.

Seguro de gastos médicos mayores

Se trata de seguros que cubren los gastos derivados de una lesión o incapacidad que afecte tu integridad personal o salud, ocasionada por un accidente o enfermedad.

En esta clase de seguros, las aseguradoras, a quien el asegurado debió pagar la prima correspondiente, cubren el costo del hospital, honorarios médicos, intervenciones quirúrgicas, alimentos, medicamentos, análisis clínicos, entre otros gastos de los asegurados y, en su caso, de los dependientes económicos cuando así quede convenido en la póliza.

Como en los casos anteriores, cada plan tiene una cobertura específica (básica y no básica), de manera que es muy importante que revises su contenido y corrobores que la cobertura que contrataste satisface tus necesidades.

ANTES DE CONTRATAR UN SEGURO MÉDICO

- **Compara** los **diversos planes** de seguros de **gastos médicos mayores** que existen en el mercado. Para decidir cuál te conviene más, fíjtate en la **suma asegurada**, coaseguro, deducible, honorarios médicos, cobertura de enfermedades preexistentes y los servicios adicionales que te ofrecen.
- **¿Cómo andas de salud?** Para **determinar** el monto de tu **prima**, la aseguradora considera factores como **edad**, **coberturas** contratadas anteriormente, así como tu estado de **salud**. Si no padeces enfermedades **crónicas**, tienes **buenos hábitos** alimenticios, **no fumas** y haces **ejercicio**, se verá **reflejado** no sólo en tu salud, sino también en la **cotización** de tu **póliza**. Entre más sano, menos costo.
- Si, tras haber contratado tu seguro, decides **cambiar** de compañía o plan, es importante que la aseguradora te entregue un **endoso** donde **reconozca** tu **antigüedad** (es decir, el tiempo que llevabas cubierto por el seguro anterior). De lo contrario, es probable que la **nueva** compañía **no acceda** a cubrir las enfermedades **preexistentes** –toda enfermedad diagnosticada médicamente antes de la firma del contrato– y que tengas que pasar nuevamente por el tiempo de espera para aquellas enfermedades que la aseguradora así requiera, como embarazos, cáncer, VIH, entre otros. También **cerciórate** de que **conservarás** los **derechos** y **beneficios** adquiridos en tu nuevo plan. De lo contrario, no te conviene.

Contesta **honestamente** cuando te realicen el **cuestionario médico**. Mentir a la aseguradora la faculta para **rescindir** el contrato sin **ningún beneficio** para ti.

Seguros educativos

Este tipo de seguros está diseñado para garantizar, mediante un plan de ahorro, una cantidad de dinero que permita cubrir la educación universitaria de los menores. El pago de este seguro puede ser mensual, trimestral, semestral o anual.

Los seguros educativos funcionan como cualquier seguro de vida con un fondo de ahorro. Las aseguradoras se encargan de ofrecer este tipo de productos y el beneficiario recibirá, al cumplir 15, 18 o 22 años, la suma asegurada para continuar sus estudios.

Al padre o tutor le corresponde definir la universidad (pública o privada) en donde estudiará el menor, así como la licenciatura o carrera universitaria. En todo momento deberá considerar el ingreso del que dispone. La suma asegurada varía según el área específica de la carrera (sociales y administrativas, medicina e ingeniería, entre otras).

Si por algún motivo quieres cancelar este seguro al año o a los dos años, no recuperarás ninguna suma debido a los gastos administrativos en los que incurrió la aseguradora. Después de este periodo podrás obtener un porcentaje de la suma asegurada.

Seguro de casa habitación u oficina

Las empresas que lo ofrecen hacen la cotización de tu prima según la zona donde vivas y los riesgos a los que esté expuesto el inmueble. Por ejemplo, el costo será más alto en lugares con mayor frecuencia de sismos, tales como la Ciudad de México, Oaxaca o Puebla. De igual forma, la prima se eleva si tu casa se localiza en una zona con alto índice delictivo.

Este tipo de seguros se clasifica de la siguiente forma:

- **Seguro de contenidos.** Cubre el mobiliario, como electrodomésticos, ropa, joyas, obras de arte, etcétera.
- **Póliza contra robo.** Cantidad de dinero que sólo se paga cuando se trata de robo con violencia.
- **Seguros de desastres naturales.** Cubren los daños ocasionados por terremotos, huracanes o inundaciones, entre otros. Tiene dos modalidades:
  - Únicamente la construcción.
  - Tanto la construcción como el contenido del inmueble.
- **Incendios.** Ampara todos los bienes que haya dentro de la casa, además de las instalaciones del edificio.

ANTES DE CONTRATAR UNA PÓLIZA DE CASA HABITACIÓN U OFICINA

- **Cotiza** con **varias** compañías para que **compares coberturas y costos**. Cuando hayas contratado, documenta tus bienes con las facturas (si las tienes) y fotografías de los equipos y productos de valor.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Beneficiario. Es quien recibe la indemnización o prestación convenida o contratada.

Cobertura. Es la responsabilidad asumida por tu compañía aseguradora, y por la cual se hace cargo, hasta el límite estipulado, del riesgo y las consecuencias económicas derivadas de un siniestro.

Coaseguro. Es un porcentaje que se paga sobre el gasto total por parte del asegurado.

Daño. Es toda pérdida personal o material, parcial o total, que sufre una persona física o moral, en su vida o en su patrimonio.

Deducible. Cantidad o fracción porcentual que se establece en las pólizas que queda a cargo del asegurado y que no es indemnizable por la aseguradora.

Evento. Se trata de un suceso súbito o violento que no se puede prever o evitar, que deriva en destrucción o daño en los objetos o sujetos asegurados.

Indemnización. Cantidad que la aseguradora te pagará en caso de siniestro, de acuerdo con las condiciones de la póliza.

Póliza de seguro. Instrumento que confirma el contrato. Debe contener todas las normas que regulan la relación contractual entre la aseguradora y tú.

Prima. Costo o precio del seguro. El importe lo cubres tú. Lo determina la aseguradora y está destinado para la protección que otorga la misma, en los términos de la póliza.

Riesgo. Es la probabilidad de que ocurra un siniestro en la persona. Sí, está previsto en las condiciones de la póliza.

Siniestro. El acontecimiento o hecho previsto en el contrato. Genera la obligación por parte de la aseguradora de indemnizarte.

Suma asegurada. Es el monto máximo que te pagarán en caso de siniestro.

Vigencia. Periodo de validez que tiene el contrato.

Antes de contratar

- Pregunta cuáles son tus derechos, obligaciones, tarifas, recargos y restricciones. Es importante que no te quede ninguna duda.
- Según el seguro que vayas a contratar, toma tu tiempo para analizar la conveniencia de adquirirlo o no. El trámite es personal, y por lo mismo, no permitas que nadie te presione o quiera intervenir para tomar tu decisión final.
- Para que tengas una idea de cuánto cuesta un seguro, consulta los simuladores que las compañías tienen disponibles en internet.
- Una vez que has decidido contratar un seguro, revisa minuciosamente el contrato, considerando los siguientes puntos:
  - En la solicitud del seguro deberás responder un cuestionario, los datos que incluyas deben ser verídicos. Si mientes en cualquier pregunta, facultas a la aseguradora para rescindir el contrato sin ningún beneficio para ti.
  - No firmes nada en blanco, aunque te lo solicite el agente de seguros.
  - Corrobora que el contrato contenga todos los elementos que te ofrecieron antes de contratar.
- Guarda la documentación que te identifique como asegurado, en un lugar seguro y de fácil acceso, tal vez necesites utilizarla en el momento menos esperado. Es importante que alguien además de ti sepa en dónde están estos documentos, por si acaso llegas a requerirlos y tú no puedes acceder adonde se encuentran.

Si ya contrataste:

- Lee atentamente los términos de la póliza, y si algo no te queda completamente claro, solicítale a tu agente de seguros que te explique hasta que ya no te quede duda.
- Corrobora que toda la información que aparece en el contrato sea correcta, como nombre, apellidos, edad, coberturas y sumas aseguradas contratadas, así como el monto de la prima. Si existe algún error, tienes 30 días para pedir la corrección. Una vez transcurrido este periodo los datos serán considerados como correctos.
- Recuerda que las primas de los seguros de las compañías aseguradoras legalmente establecidas en México son deducibles de impuestos, así como los gastos médicos a cargo del asegurado (deducibles, coaseguro, copagos y gastos médicos no cubiertos en la póliza).

Fuentes:
· Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros (AMIS). En http://www.amis.org.mx/amis/index.html (Consultado el 6 de agosto de 2012).
· Comisión Nacional de Seguros y Fianzas (CNSF). En http://www.cnsf.gob.mx/Paginas/Inicio.aspx (Consultado el 6 de agosto de 2012).
· Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). En http://www.condusef.gob.mx/ (Consultado el 6 de agosto de 2012).

RECOMENDACIONES ADICIONALES

- **Conoce la cobertura**. Para entenderla en lo **básico**, pregúntate qué **producto** es, cuáles son sus **beneficios**, a cuánto asciende la **indemnización**, cuál es el **alcance** del seguro, entre otras cuestiones.
- Al **comparar** las primas de las diferentes aseguradoras no sólo consideres el costo de la prima como algo independiente, también solicita información respecto de las **sumas aseguradas**, los **riesgos cubiertos**, el porcentaje de **deducible**, así como el **servicio** ofrecido, entre otros conceptos. No **olvides** que el **deducible** y el **coaseguro** son gastos que corren por **tu cuenta** en el momento de un **siniestro**.
- **Compara** diferentes **alternativas** de seguro con varias aseguradoras, pues cada una maneja cláusulas y condiciones distintas y precios muy variables.
- Contrata sólo con las aseguradoras legalmente establecidas en México y registradas ante la **Comisión Nacional de Seguros y Fianzas** (CNSF) **(www.cnsf.gob.mx)**.
- Un agente de **seguros debe** contar con una **cédula** emitida por la CNSF la cual debe contener nombre, fotografía, vigencia, firma del agente y del funcionario de la CNSF, así como el **sello** de la institución.
- En caso de incumplimiento en la prestación del servicio comunícate con **Condusef al 01800 999 8080**, larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República. Si vives en la Ciudad de México y Área Metropolitana, llama al **5340 0999** o consulta **www.condusef.gob.mx**

¿Usas teléfono, internet, TV de paga y has tenido fallas en tu servicio?

Estados Unidos Mexicanos

Gobierno Federal

SCT

SE

La **Comisión Federal de Telecomunicaciones** pone a tu disposición el **01800 20 00 120** y **www.micofetel.gob.mx**

Presenta tus quejas y consulta información para proteger tus derechos como usuario de servicios de telecomunicaciones

Comisión Federal de Telecomunicaciones

La Cofetel y la Profeco te apoyamos y orientamos

Profeco

Con más y mejores servicios de telecomunicaciones sembramos la semilla de un México justo

Vivir Mejor

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Artesanías mexicanas
La memoria cultural hecha objeto

Ya sea para uso doméstico, ceremonial, vestuario, trabajo, o simplemente como adorno; de origen prehispánico, colonial o contemporáneo, las artesanías hacen gala del colorido y riqueza cultural y natural de nuestra nación.

Cada región de nuestro país, sin excepción, ha creado sus propios tesoros que la distinguen. Una artesanía es un objeto de identidad comunitaria, elaborado manualmente o con ayuda de instrumentos, para el cual se utiliza materia prima de la región donde habita el artesano.

La técnica artesanal es patrimonio de la comunidad, pues en estas piezas se imprimen valores simbólicos e ideológicos de esa cultura local, y son herencia de generaciones, a veces ancestrales, pues se remontan a épocas prehispánicas o a la enseñanza de los primeros colonizadores, aunque con el tiempo se hayan ido transformando.

Ramas de la artesanía mexicana
- Alfarería y cerámica
- Textiles
- Madera
- Cerería
- Metalistería
- Orfebrería
- Joyería
- Fibras vegetales
- Cartonería y papel
- Talabartería y peletería
- Maque y laca
- Lapidaria y cantería
- Hueso y cuerno
- Concha y caracol
- Vidrio
- Plumería

Las más socorridas
La rama artesanal de la cual se venden más piezas es la de fibras vegetales; sin embargo, las que reportan mayores ingresos son la alfarería, seguida por los textiles.

Las más nuevas
Los alebrijes, que han recorrido el mundo poniendo en alto la **creatividad** mexicana, fueron ideados apenas en 1939. Pedro Linares, artesano defeño y creador, estando enfermo de gravedad **soñó en sus delirios con estos animales fantásticos**, y los representó mediante la técnica de papel maché. Luego, y por influencia de Linares, estas mismas figuras fueron desarrolladas **en madera** por el artesano Manuel Jiménez en Arrazola, Oaxaca.

¿Dónde se venden más?[1]
- **Guerrero** vende **30%** de las artesanías comercializadas en México.
- En **segundo** lugar **Oaxaca**, **Michoacán**, **Chiapas** y el **Estado de México**.
- En **tercer** lugar **Puebla**, **DF**, **Guanajuato** e **Hidalgo**.
- También **Jalisco**, **San Luis Potosí** y **Chihuahua** reportan ventas importantes.

Registro de marcas colectivas
Para garantizar que la producción artesanal del país –propiedad intelectual y patrimonio cultural de los mexicanos– sea auténtica y de calidad, los artesanos de una región **pueden registrarse como marca colectiva**. De esta manera, sus artesanías se venden con un certificado que avala su origen, así como información del producto.

¿En cuánto me lo deja?
El tradicional regateo no es una práctica justa, pues los artesanos **llegan a perder hasta 40%** de sus ganancias, que de por sí son bajas, si se consideran las horas de trabajo y la laboriosidad que se requieren para crear una de estas piezas.

"La creación" más representativa
El **árbol de la vida** es una de las artesanías más conocidas de nuestro país, y es la muestra más clara de la **unión entre la cultura prehispánica y la europea**, pues representa la historia bíblica de la Creación, por medio de las técnicas ancestrales de alfarería de los indígenas.

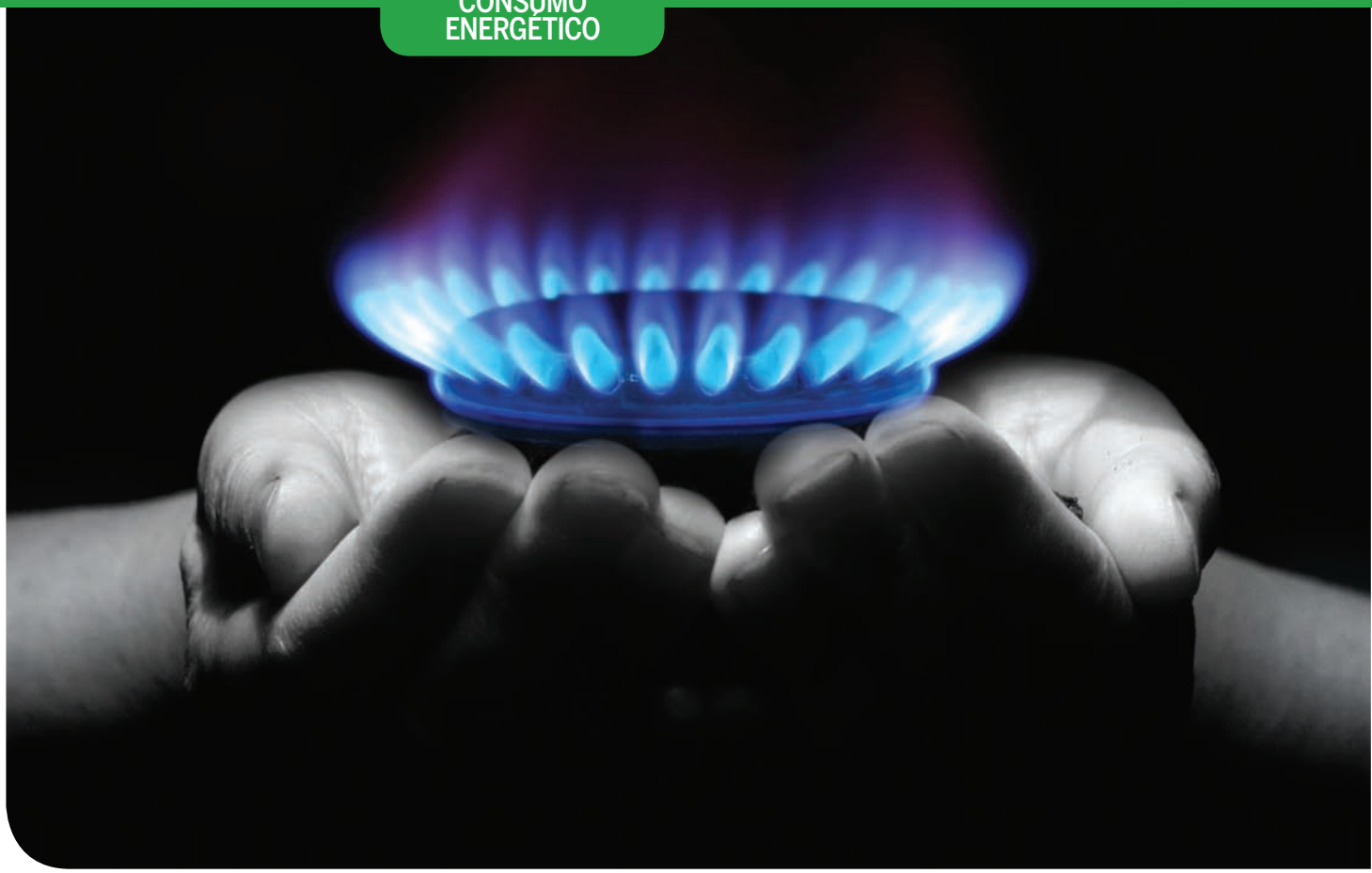
El **Vochol** está en el MAP (Museo de Arte Polular) en la Ciudad de México. **Foto**: Alejandro Piedra Buena

¡Una razón más para cuidar nuestro territorio!
La gran diversidad de artesanías que existe en el país es reflejo de **nuestra riquísima biodiversidad**, aprovechada por la creatividad de los artesanos.

Arte huichol
Es producto de la paciencia y maestría de los artesanos **wixaricas**, originarios de **Jalisco**, **Nayarit**, **Zacatecas** y **Durango**. Con coloridos y alucinantes diseños a base de **chaquira** o **estambre**, los artistas huicholes cubren todo tipo de figura: animales, tapetes, cruces... hasta un auto al que llaman el Vochol. ¡El Vochol se va de gira! A partir del 1 de octubre se exhibirá en el Musée du Quai Branly en París, y luego en Berlín, Frankfurt y Bruselas.

Fuentes:
· Fondo Nacional para el Fomento de las Artesanías (Fonart). (2009). *Manual de diferenciación entre artesanía y manualidad.* México: Fonart. En http://www.fonart.gob.mx/web/ (Consultado el 30 de julio de 2012).
· "Compras y ventas artesanales 2009-2011-2012".
· Museo Palacio de Cultura Banamex (Palacio de Iturbide). "Grandes maestros del arte popular Iberoamérica". Tríptico.
· MX-DF. (26 de julio de 2012). "Bioartesanías: un recorrido por la biodiversidad a través del arte popular mexicano". En http://www.mx-df.net/2012/07/bioartesanias-un-recorrido-por-la-biodiversidad-a-traves-del-arte-popular-mexicano/ (Consultado el 30 de julio de 2012).

Referencias:
[1] Datos de Fonart.



¿Cuál encenderá tu llama?

Gas natural y LP

Por décadas, y hasta el día de hoy, el gas LP ha sido el combustible más utilizado tanto en los hogares como en la industria mexicana; no obstante, el consumo de gas natural se ha extendido conforme más ciudades se equipan con instalaciones para hacerlo circular hasta las viviendas. ¿Cuál te conviene?

¿EL MÁS BARATO?

Mientras el precio del gas LP está controlado por el gobierno federal, el del natural se rige por los mercados internacionales.

El gas natural puede parecer más barato, pero tras sumarle el IVA y la renta de la instalación doméstica, la cuenta aumenta. Los precios de ambos tipos de gas varían, pero son muy similares.

En los últimos años, empresas distribuidoras de gas natural se han establecido en más ciudades del país, ofreciendo otra alternativa de combustible. Cada vez que esto sucede, los usuarios de la localidad se cuestionan si deben o no cambiar de gas LP a natural. Tal decisión no debe tomarse a la ligera, pues representa, primero que nada, una inversión, además de la necesidad de hacer algunas modificaciones en las instalaciones del inmueble, sea casa, departamento o negocio.

Para orientarte, aquí te decimos cuáles son las ventajas de cada uno y desenmascaramos los mitos, para que decidas bien informado.

¿Por qué natural?

El gas natural es una mezcla de hidrocarburos, principalmente metano y otros gases, que se producen en forma natural en los yacimientos, habitualmente en estructuras rocosas que en otros periodos geológicos se encontraban en el fondo de lagos y océanos.

Una vez que este gas se extrae de los yacimientos se le eliminan materiales como agua y sólidos, para que funcione adecuadamente como combustible y esté en condiciones de comercialización.

En México y en el resto del mundo hay reservas suficientes de gas natural para abastecer a la población durante los próximos cien años.

Distribución

El gas natural se distribuye por una red de gasoductos que lo hacen llegar hasta los consumidores, ya sean residenciales, comerciales o industriales, por medio de las compañías de distribución locales.

Estas redes se construyen de acero y polietileno, cumpliendo con especificaciones de seguridad muy puntuales, estipuladas en la Norma Oficial Mexicana NOM-003-SECRE-2002, de manera que sean seguras incluso en zonas sísmicas, como el centro del país (igualmente están construidas en ciudades como Tokio, San Francisco y Los Ángeles).

En la actualidad existen 20 distribuidoras de gas natural en el país, con poco más de dos millones de usuarios, en 18 ciudades. En 2013 serán 14 ciudades más.

Así, el gas natural se convierte en un servicio continuo, tal como el teléfono, la luz o el agua, que llega a tu casa y se cobra según el uso que haya registrado tu medidor.

Forma de pago

Si optas por este servicio, la factura te llegará hasta tu casa mensualmente, y se paga en bancos, establecimientos comerciales o en las oficinas de la empresa distribuidora.

Instalaciones en tu hogar

Para hacer el cambio a gas natural, si la ciudad cuenta con el servicio, se requiere instalar un medidor, así como la línea que une las tuberías de la red a las de tu hogar. Además, deben ajustarse los aparatos de consumo, como el bóiler o la estufa. El distribuidor ofrece este servicio con un costo (el cual no está regulado por la Comisión Reguladora de Energía), lo que significa que puedes elegirlo con cualquier otro proveedor; claro, siempre asegurándote de que cumpla con las especificaciones necesarias para la prestación del servicio de gas natural.

Si cambias a gas natural...

- Dispones del servicio los 365 días del año.
- Es amigable con el medio ambiente, ya que emite muy pocos contaminantes.
- Es más ligero que el aire, por lo que difícilmente se acumula y tiende a disiparse rápidamente.
- Las distribuidoras cuentan con servicio de monitoreo de la red y atención a fugas las 24 horas, los 365 días del año.

Autogás

El gas vehicular, sea LP o natural, es una alternativa energética para reducir la contaminación ocasionada por los automóviles. Diversos estudios demuestran que el gas como combustible para autotransportes reduce hasta en 90% las emisiones contaminantes generadas por la gasolina, y en el caso de las de dísel, 90% de las partículas y 30% de los óxidos de nitrógeno.

Gas LP

El Gas Licuado de Petróleo, comúnmente llamado gas LP, es el combustible más utilizado en nuestro país; actualmente por más de 90 millones de mexicanos en todo el territorio nacional y sujeta su distribución a la Norma Oficial Mexicana NOM-002-SCFI-1993.

Es un hidrocarburo derivado del petróleo que se obtiene durante su refinación. Además, tiene la característica de poder pasar a estado líquido –de ahí que se le llame "licuado"– mediante un proceso de compresión y enfriamiento –para obtener un litro de gas líquido se necesitan 273 litros de vapor. En este estado es posible transportarlo hasta el consumidor final, mediante autotanques (pipas) o cilindros.

Instalación

Solamente se requiere poseer un tanque estacionario o cilindros intercambiables. Cualquiera que sea el contenedor, es importante que esté ubicado en áreas muy ventiladas, de preferencia en exteriores, pues como el gas LP es más pesado que el aire, en caso de fuga tiende a acumularse en el subsuelo debido a la fuerza de gravedad, lo que puede generar explosiones o intoxicaciones.

Y si prefieres serle fiel al gas LP...

- Su poder para generar calor es 2.5 veces mayor que el gas natural.
- Puede ser entregado en cualquier lugar del país, incluso en zonas inaccesibles, pues no requiere de una red de tuberías.
- Se vende en algunas tiendas de autoservicio, en cilindros intercambiables o rellenables.
- Su combustión también emite mínimos contaminantes (sin embargo, su distribución sí contamina y genera tráfico).

"Dales gas" a los que no te cumplan

Consulta el Portal del Consumidor en la sección "Sectores", para saber si la empresa que te distribuye presenta quejas o si está debidamente autorizada; y para consultar recomendaciones de seguridad y de ahorro.

¿HUELE A GAS?

Tanto el natural como el LP son gases inodoros e incoloros, pero se le agregan odorantes químicos –algo desagradables– que los hacen fácilmente detectables al olfato humano en caso de fuga.

Fuentes:
· Asociación Mexicana de Gas Natural (AMGN). (2012). "Gas natural, la energía limpia que mueve a México". Folleto. En http://www.sener.gob.mx/portal/dg_de_gas_lp.html (Consultado el 8 de agosto de 2012).
· Profeco. (Agosto de 2009). "¿Gas LP o natural? El fuego en tu hogar". *Revista del Consumidor.*
· Profeco. "Conoce el servicio de gas natural para tu hogar o negocio". En http://www.profeco.gob.mx/gasnatural.asp (Consultado el 8 de agosto de 2012).

La palabra cayó en la red:

El libro electrónico

El libro impreso, objeto sagrado durante siglos, ha tenido que ceder ante la arrolladora tendencia del libro electrónico. El paso del papel a la pantalla trasciende los límites del texto para adaptarse al lector mediático, el lector de hoy.

Desde que, a finales del siglo XV, Gutenberg revolucionara la forma de hacer libros, éstos no han cambiado gran cosa: la secuencia de páginas impresas, apiladas y ensambladas entre dos cubiertas ha probado ser una tecnología sumamente útil y eficaz por más de medio milenio.

Tal vez sea por eso que, de todos los medios, el libro ha sido el que más se ha resistido a la influencia del internet. Sin embargo, el libro electrónico, también llamado *e-book*, adquiere importancia porque la red se ha convertido en el medio universal que lo contiene todo, además de ser muchísimo más barato y sencillo de producir. Esto no quiere decir que el libro impreso vaya a desaparecer, al menos por el momento.

¿Digitalizados o digitales?

La aparición del libro electrónico ha hecho posible el acceso a obras muy antiguas o a aquellas que sólo se conseguirían en algunos lugares del mundo. También ofrece una plataforma a los autores que no han podido ser publicados. En otras palabras, ha permitido la democratización bibliográfica.

Pero un *e-book* no es simplemente un libro impreso presentado electrónicamente. Cuando un libro, ya sea clásico o nuevo, entra en la red, se convierte en algo más parecido a una página web que a un libro. Pierde su linealidad y sus límites; la red disuelve su forma física para recrearlo a su propia imagen: se divide en fragmentos para hacer más localizable la información, se le agregan etiquetas e hipervínculos en su índice, fuentes, notas al pie, referencias, se le dota de contenido multimedia, etcétera, ligándolo con otros contenidos; la experiencia de lectura se vuelve interactiva y va más allá del texto escrito.

Evidentemente, esto influye en la forma en la que se elaboran los libros hoy en día: no es lo mismo un libro escrito hace 200 años que hoy se digitaliza, a uno que de origen fue planeado para ser digital, con las ventajas que ello implica.

Los lectores digitales

El *e-book* o ciberlibro es un fichero informático cuyo contenido es una obra escrita; no debe confundirse con el lector digital o *e-reader*, que es el dispositivo creado como soporte para almacenar y leer este tipo de ficheros, con el fin de superar las desventajas que suponen otros equipos como laptops, PC, smartphones y tabletas.

La ventaja de los lectores digitales es la denominada "tinta electrónica" (*e-ink*, en inglés), que es un tipo de pantalla que supera a las de computadoras en su ángulo de visión,

Mientras el **ciberlibro crece**, la industria del **libro impreso se contrae**. La tendencia va en aumento. Según una encuesta publicada en **2012**[1], para febrero de este año, **dos tercios** de quienes compran en librerías en línea **sólo adquieren libros** en formato **electrónico**, principalmente porque obtienen **más títulos por menos dinero.**

contraste (es visible aunque haya mucha luz), movilidad (son muy delgadas y ligeras; hoy también las hay flexibles) y consumo de energía (la carga de su batería puede durar de uno a tres meses). En un principio estas pantallas sólo reproducían la imagen en escala de grises, pero ya existen a color; hay lectores digitales con teclado o táctiles, y leen casi todos los formatos (txt, rft, pdf, doc, rtf, chm, htm, html, epub, fb2, djvu).

Existen algunos fabricantes de *e-readers* como Amazon, Barnes & Noble y Sony, que también son proveedores de *e-books*, los cuales venden sus libros en formatos que únicamente pueden verse en sus lectores, para fines de exclusividad. Sin embargo, la tendencia es a la universalización, pues hasta hoy esto ha sido más bien un obstáculo para que el libro electrónico se popularice.

La mayoría de estos dispositivos mide entre 6 y 7 pulgadas, pesa entre 110 y 300 gramos y tiene una capacidad que va de los 2 a los 8 gigas. Su precio varía entre los mil 800 y los 4 mil 600 pesos, y cuentan con acceso directo a las librerías en línea.

Dónde adquirirlos

· **Tiendas en línea:** las más populares son Amazon, Barnes & Noble y Sony; existen otras opciones como Mobipocket, Kobo, Diesel, etcétera, todas internacionales. Sitios exclusivamente en castellano para comprar ciberlibros: Planetalibro, Casadelibro y Gandhi.

· **Repertorio del dominio público:** principalmente son obras clásicas, libres de derechos de autor, o títulos entregados al dominio público. Se pueden hallar en sitios como Librodot, Googlebooks y, por supuesto, en Gutenberg, el catálogo en línea más antiguo, pionero en libros digitales.

E-readers más comunes en el mercado

- **Amazon Kindle** (modelos Kindle, Touch y Fire)
- **Barnes & Noble Nook** (modelos Nook 1st Edition, Simple Touch, Color y Tablet)
- **Kobo** (modelos Kobo y Touch)
- **Sony Reader**
- **BeBook** (modelos Live, Neo, Club S, One y Mini)
- **Papyre** (modelos 601, 613 v2, 622 y 6.S)
- **CyBook** (modelos Odissey, Opus y Orizon)
- **Wexler Flex ON** (recientemente presentado, es totalmente flexible y el más liviano hasta el momento)

Los pros y los contras del *e-book*

Ventajas

- Se **eliminan devoluciones**, **costos** de impresión, almacenamiento.
- Permite la **inclusión** de material **multimedia**.
- Un mismo soporte puede contener una **biblioteca completa**.
- Permite las **notas** y el **subrayado**, que se pueden borrar o cambiar.
- Se puede **leer** a **oscuras**, sólo con la luz del monitor.
- Se **ajusta** el **tamaño** de la **letra**; adiós a la lupa.
- Suele ser **más barato** que el impreso, además de que hay muchos que son **gratuitos**.
- Se abre **automáticamente** en la **última página leída**.
- **Ecológico**: no usa papel, agua ni tinta u otros químicos en su fabricación.

Desventajas

- **La duración** de las sesiones de **lectura** tiende a ser **más corta**, pues la resolución de una pantalla es **30% menor** a la de una página impresa y provoca **fatiga visual**.
- La interactividad **dificulta** los periodos prolongados de **concentración**, por lo que la **lectura** se vuelve más **fragmentada**.
- Son más **delicados** y susceptibles de ser robados, se pueden **descomponer** y **dejar de funcionar**, y si se les acaba la **batería** interrumpen la lectura.
- **No se pueden prestar**.
- Sus **formatos no** siempre son **universales**.
- Aunque sea una ventaja que los *e-book* no requieran papel, los *e-readers* **no son biodegradables**, por lo que, de alguna manera, también **contaminan.**
- Mientras que un **libro físico** puede **durar siglos**, el libro digital depende de que su tecnología de lectura y de almacenamiento permanezca sin cambios (lo que, estamos seguros, no sucederá).

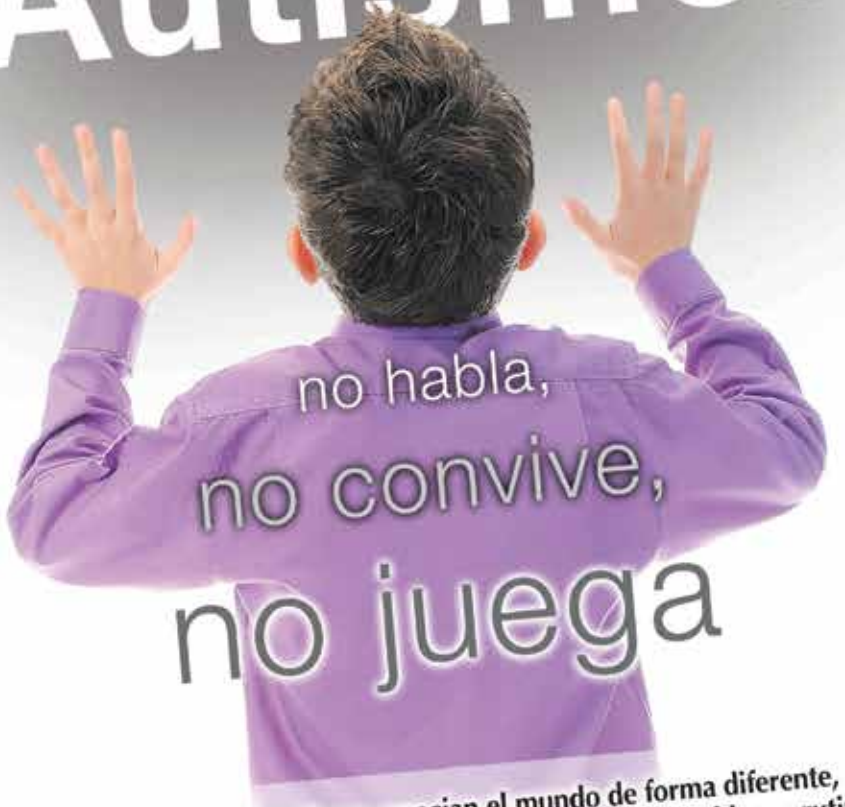
Fuentes:
· Book Industry Study Group (BISG). (2012). "Costumer Attitudes Toward E-book Reading". En http://www.bisg.org/publications/product.php?p=19&c=437 (Consultado el 25 de julio de 2012).
· Carr, Nicholas. (2010). *The Shallows. What the Internet Is Doing to Our Brains*. Nueva York: W. Norton & Company.
· Elousa, Marcelino. (2010). *Informe Omniprom 2009 sobre el libro en México*. México: Editorial Lid.
· E-Reader-MX. En http://ereadermx.tumblr.com/ (Consultado el 25 de julio de 2012).
· Garner, Dwight. (17 de marzo de 2012). "The way we read now". *New York Times*. En http://www.nytimes.com/2012/03/18/sunday-review/the-way-we-read-now.html?_r=1&pagewanted=all (Consultado el 25 de julio de 2012).
· The Digital Reader. En http://www.the-digital-reader.com/ (Consultado el 25 de julio de 2012).
· Top Ten Reviews. "2012 Best eBook Reader Reviews and Comparisons". En http://ebook-reader-review.toptenreviews.com/ (Consultado el 25 de julio de 2012).

Referencia:
[1] Costumer Attitudes Toward E-book Reading.

GanarSalud
La revista que te cuida

106 Suplemento

Autismo:



Los niños con autismo aprecian el mundo de forma diferente, no entienden el doble sentido ni sentido figurado. Establecen rutinas que les cuesta mucho romper. Son hipersensibles y son capaces de poseer habilidades únicas; sin embargo, su capacidad de socializar es poco eficaz; muchos nunca llegan a emitir una palabra en su vida. En entrevista para Ganar Salud®, la Dra. Matilde Ruiz, especialista en neurología pediátrica, nos habla al respecto.

suscríbete

Aprovecha la suscripción anual y obtén 2 meses más
¡GRATIS!
Sólo $300.00 pesos

GanarSalud
La revista que te cuida

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Nutrición
Salud Mental • Sexualidad • Del Siglo XXI • Medicina del Deporte y **¡Mucho Más!**

¡Suscríbete ya!: 5515 3825 ó 5515 3818, suscribete@ganarsalud.com

Oropeza

Encuentra recetas deliciosas, rápidas de cocinar y saludables en **cheforopeza.com.mx** También puedes seguirlo en Twitter **@chef_oropeza** o darle un Like en su perfil de Facebook **(facebook.com/cheforopeza)**

Que el grito de tus festejos patrios sea

¡qué rico!

Arma tu fiesta mexicana con la mejor cena, que comienza con la selección de los ingredientes adecuados, frescos y de calidad. Esta es una de las mejores maneras de celebrar a la patria: la comida.

En el 2010, UNESCO declaró a la gastronomía mexicana Patrimonio Inmaterial de la Humanidad, por su riqueza y valor cultural, que indudablemente reflejan la grandeza del país y de sus tradiciones.

Ser anfitrión de una noche mexicana no es tarea sencilla, sin embargo, es la mejor oportunidad para lucirte en la cocina y decorar tu casa para recibir a amigos y familiares que, seguramente, estarán tan orgullosos de nuestra nación como lo estás tú.

Elegir los ingredientes correctos es la mitad del camino, y de esta selección depende el buen sabor de tus creaciones.

- **Prefiere la fruta y verdura de temporada,** pues son las más frescas y, generalmente, garantizan que no se utilizaron hormonas ni químicos adicionales para acelerar el proceso de cosecha. Si tienes opción, inclínate por los productos locales.
- **Integra tu menú con platillos que sean fáciles de servir,** para que tus invitados puedan probarlos todos, y preséntalos en cazuelas de barro sin plomo o molcajetes, muy adecuados para la ocasión.

Los indispensables

Lo usual es preparar platillos típicos mexicanos que, aunque varían en cada región, suelen ser pozole, tacos, tamales, tostadas, frijoles, arroz, enchiladas, guacamole, gorditas, y un sinfín de antojitos.

A continuación te ofrecemos una lista de los ingredientes que no podrán faltar en tu mesa, pues se incluyen en la mayoría de las recetas, dándole un toque muy patriótico a tu noche mexicana del Grito.

- **Chiles.** El chile es "el rey de la cocina mexicana", y es el protagonista de muchos platillos, como los chiles rellenos y las rajas. También puede usarse como sazonador, como ingrediente del mole, así como para las salsas que acompañarán a tus antojitos. Existen cientos de variedades, ya sea frescos (poblano, jalapeño, chilaca, manzano, habanero, etcétera), o secos (de árbol, chipotle, ancho, pasilla, cascabel, morita, mulato, guajillo, piquín, etcétera).

- **Nopales.** Ya sea como guarnición, ensalada, o como parte de tu plato fuerte, esta cactácea no puede faltar en tu mesa: compra los que estén firmes y tengan un tono verde vivo sin vetas amarillas.

- **Carnes.** De cualquier variedad, no deben presentar coloraciones verdosas o grisáceas, desprender olor desagradable ni estar babosas al tacto; procura mantener su cadena de frío hasta que las cocines, así evitarás la proliferación de bacterias.

- **Hongos.** Además de los más conocidos, como huitlacoche, champiñones o setas, existen otros con sabores muy especiales, como ojo de venado, alachos, súchil, trompa de cochino, trompeta, cocochalito, hongo de maguey, azul, tecomate, socoyul, escobeta, entre otros. Verifica que sean comestibles y prepara platillos con el agradable sabor de tu región.

Vacuna contra el Virus del Papiloma Humano:

Una potente arma contra el cáncer cervicouterino

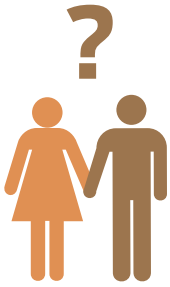
El VPH es tan común que la mayoría de las personas lo contrae en algún momento de su vida. De no atenderse adecuadamente, puede desarrollar cáncer. La buena noticia es que ya existe una vacuna para prevenirlo.

Según datos de la OMS, cada año se registran alrededor de medio millón de casos de cáncer cervicouterino en el mundo, y 260 mil muertes, lo que lo convierte en una prioridad de salud pública. Éste es el segundo cáncer más frecuente en la mujer (después del de mama), y su principal causa son las lesiones crónicas originadas por el VPH.

Virus silencioso

De este virus se conocen más de 200 genotipos, la mayoría se instala en la piel y las mucosas, pasando inadvertido; 40 de esos genotipos son los que infectan las áreas genitales de hombres y mujeres, 15 de los cuales pueden generar cáncer. 90% de las infecciones por VPH son transitorias, benignas y, generalmente, no presentan síntomas, de ahí la dificultad de saberse infectado.

Altamente contagioso



Todas las personas sexualmente activas están expuestas al VPH. Se calcula que 80% de los hombres y mujeres sexualmente activos lo contraerá en algún momento de su vida.

Aunque se transmite principalmente por vía sexual, a diferencia de otras enfermedades venéreas en donde es necesario el contacto entre mucosas para el contagio, en el caso del VPH es suficiente el roce con la piel. Por ello, usar preservativos ayuda a disminuir el contagio, pero sólo en un 70%, pues el virus puede estar presente en zonas de la piel que no cubre el condón.

Los más frecuentes

- **Alto riesgo: VPH - tipos 16 y 18**
  Causan aproximadamente **70%** de los casos de cáncer cervicouterino.
- **Bajo riesgo: VPH - tipos 6 y 11**
  Causan alrededor de **90%** de las verrugas anogenitales.

¿Cómo se detecta?

Desde hace 10 años existen dos pruebas que detectan la infección desde el inicio de prácticamente todos los VPH cancerígenos: la de Captura Híbrida (CH) y la de Reacción en Cadena de la Polimerasa (PCR), para la que se toman muestras como en la del Papanicolaou, pero se llevan a cabo técnicas de biología molecular para localizar el ADN y ARN del virus.

Cabe aclarar que, aunque el Papanicolaou por sí solo no detecta el virus, es importantísimo para detectar cualquier anomalía a tiempo. Esta prueba observa las células, que, en caso de tener lesiones, puede ser indicio de la presencia de VPH; entonces es recomendabe tomar las medidas necesarias.

La vacuna

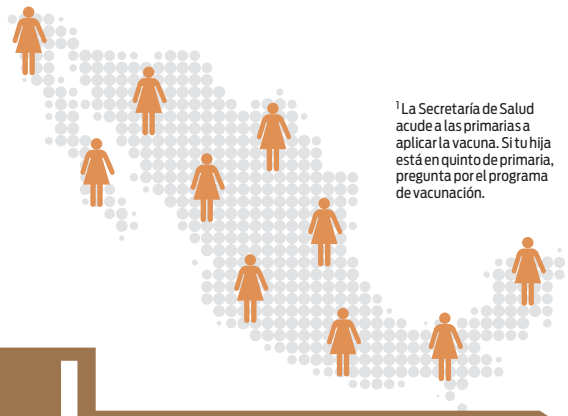
En nuestro país y en el resto del mundo están disponibles dos vacunas contra este virus: la bivalente, que protege sólo contra los tipos 16 y 18; y la tetravalente, que además protege contra los tipos 6 y 11.

Éstas se deben administrar a las niñas antes de que inicien su vida sexual; es decir, a quienes no se hayan expuesto a la infección por VPH. Además, a menor edad se logra una mejor respuesta inmune. Por eso se aplica preferentemente a preadolescentes entre los 9 y 14 años.

Su precio

En México, la Secretaría de Salud aplica la vacuna en forma gratuita desde 2008 a las niñas de 9 a 16 años de los 282 municipios con menor índice de desarrollo; y a partir de 2010, a todas las niñas que cursen el quinto año de primaria a nivel nacional.[1]

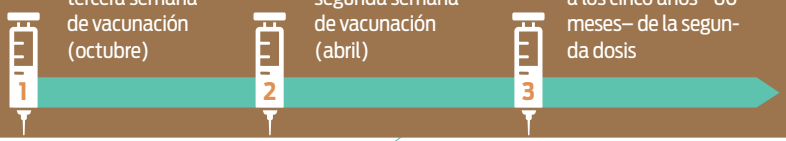
Además, ambas vacunas –tetravalente y bivalente– están disponibles en farmacias a un precio de entre mil 750 y 2 mil pesos por dosis.



[1] La Secretaría de Salud acude a las primarias a aplicar la vacuna. Si tu hija está en quinto de primaria, pregunta por el programa de vacunación.

Fechas de vacunación (esquema 0, 6 y 60 meses)

- **Primera dosis:** tercera semana de vacunación (octubre)
- **Segunda dosis:** segunda semana de vacunación (abril)
- **Tercera dosis:** a los cinco años –60 meses– de la segunda dosis



También se puede administrar a hombres desde los 9 años y mujeres de mayor edad, siempre que no hayan iniciado su vida sexual, y considerando que la respuesta inmunológica decrece con la edad.

Después de la dosis inicial de la vacuna bivalente se administran otras dos. Lo regularmente indicado es el esquema 0, 1-2, 6 meses –aplicar la segunda dosis uno o dos meses después de la primera, y la tercera, seis meses después de la segunda. No obstante, en México y en Canadá se ha descubierto, bajo una rigurosa investigación de seguimiento, que en el caso de las niñas es mejor aplicarla bajo el esquema 0, 6, 60 meses, pues así desarrollan más anticuerpos y reciben la última dosis de refuerzo a una edad más próxima al inicio de su vida sexual.

Estas vacunas no contienen el virus vivo, sino cápsulas similares al VPH, por lo que no son infecciosas. Cabe aclarar que son sólo preventivas, no curan una infección ya existente, ni tratan las afecciones causadas por el VPH.

México, a la vanguardia contra el VPH

Nuestro país está entre los **más avanzados** a nivel internacional en cuanto a programas de **detección y vacunación de VPH gratuitos**, así como en las investigaciones de seguimiento. Los resultados de los alcances en la prevención requieren una observación continua de **10 a 20 años.** Con la aplicación de la vacuna no sólo se pretende combatir el cáncer cervicouterino: lo que se busca a futuro es **erradicarlo**, como ha sucedido con el **sarampión y la polio**.

REPETIRLO HASTA EL CANSANCIO:

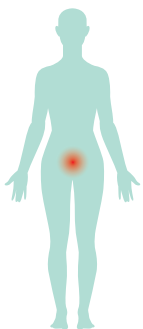
¡REALÍZATE EL PAPANICOLAOU!

El cáncer cervicouterino es una enfermedad de muy lento avance, tarda entre

ocho y 20 años en desarrollarse.

Existen muchas etapas previas en las que es posible detectar lesiones precancerosas y evitar que se desarrollen.

Por eso es tan importante **la revisión regular**; habiendo tanto tiempo de gracia, realmente **ninguna** mujer tendría por qué morir por este **cáncer**.



Entrevista:
· Dra. Mirella Loustalot Laclette San Román, directora general adjunta de Equidad de Género y Salud Reproductiva de la Secretaría de Salud.

Fuentes:
· Guglielmo Cróquer, Zoraya de, Armando Rodríguez Bermúdez, Maira Ávila Hernández, et al. (Marzo de 2010). "Virus de Papiloma Humano y factores de riesgo en el desarrollo de cáncer cervicouterino". *Revista Venezolana de Oncología*. Vol. 22. No. 1. En http://www.scielo.org.ve/pdf/rvo/v22n1/art04.pdf (Consultado el 20 de junio de 2012).
· Organización Mundial de la Salud. (2005). *Documento de posición de la OMS sobre las vacunas contra el Virus del Papiloma Humano (VPH)*. En http://www.who.int/immunization/documents/HPV_PP_introd_letter_Spanish.pdf (Consultado el 20 de junio de 2012).

TEST

¿Qué haces con tu basura?

Basta echar un ojo a la infinidad de objetos que tenemos en casa para reflexionar sobre el grave problema que representa la basura. México, como el resto del mundo, enfrenta grandes retos en el manejo de desechos, pues cada año se generan alrededor de 39 millones de toneladas.

De estos residuos, más de 27 millones de toneladas (70%) se depositan en 203 rellenos sanitarios de todo el país, y se reciclan apenas 5 millones (14%).

En cuanto a la chatarra tecnológica, desechamos anualmente 300 mil toneladas –cantidad que crece 6% por año–, y sólo se recicla una de cada 10. Situación preocupante, pues los desperdicios electrónicos contienen metales pesados que, si no son tratados adecuadamente, contaminan la atmósfera y los mantos acuíferos.

¿Has pensado en cuánta basura generas en un día, y si la desechas adecuadamente?

1. Aplastas las botellas vacías de PET y las separas para reciclaje.
2. Juntas cartón, papel y periódicos para llevarlos al centro de acopio.
3. Prefieres los envases de vidrio a los de plástico y Tetra Pak.
4. Tiras basura en el WC.
5. Tiras a la basura las baterías que ya no sirven.
6. Desechas en el fregadero el aceite comestible usado.
7. Los teléfonos celulares, computadoras y demás electrónicos que ya no usas, los depositas en los contenedores especiales de tu comunidad.
8. Prefieres llevar tu mandado en bolsas de tela resistente y no de plástico.
9. Separas la basura en orgánica e inorgánica.
10. Cuando comes o bebes algo en la calle, tiras el empaque en la banqueta porque no hay un bote de basura cerca.

Hábito	Siempre	A veces	Nunca
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Resultados

El poder del consumidor también forma parte de tu estilo de vida. Descúbrelo en el Portal del Consumidor: **consumidor.gob.mx**

Lo que TIENES que SABER:

- Por cada tonelada reciclada de cartón y papel se dejan de cortar 17 árboles, se ahorra 60% de agua y energía, y se producen 1.6 veces menos emisiones de gases de efecto invernadero.
- Un litro de aceite comestible en el desagüe puede contaminar 100 mil litros de agua. Además, detiene los procesos de las plantas depuradoras de agua.
- Una tonelada de vidrio reutilizado ahorra más de cien barriles de petróleo.
- Un monitor de computadora contiene metales como cadmio y plomo, que son tóxicos y pueden afectar el sistema nervioso central, los riñones y los huesos. Con las computadoras, televisores y celulares que se tiran, se podrían llenar cien albercas olímpicas.
- Con la basura orgánica se genera composta.
- A diferencia del plástico, las fibras naturales como el lino o el algodón tardan entre uno y cinco meses en degradarse.
- El PET (envases de plástico) tarda hasta 500 años en degradarse.
- Una batería para reloj puede contaminar el agua de una alberca olímpica.
- Se derrochan de 9 a 10 litros de agua cada vez que usas el inodoro para desechar basura, aparte de que corres el riesgo de tapar la tubería.
- Cada persona en México arroja aproximadamente 365 kilos de residuos sólidos al año.

¿Qué tal anda tu semáforo?

Mayoría de casillas verdes

¡Felicidades! Demuestras ser una persona consciente que se preocupa por cuidar el planeta. Invita a los demás a practicar un consumo responsable.

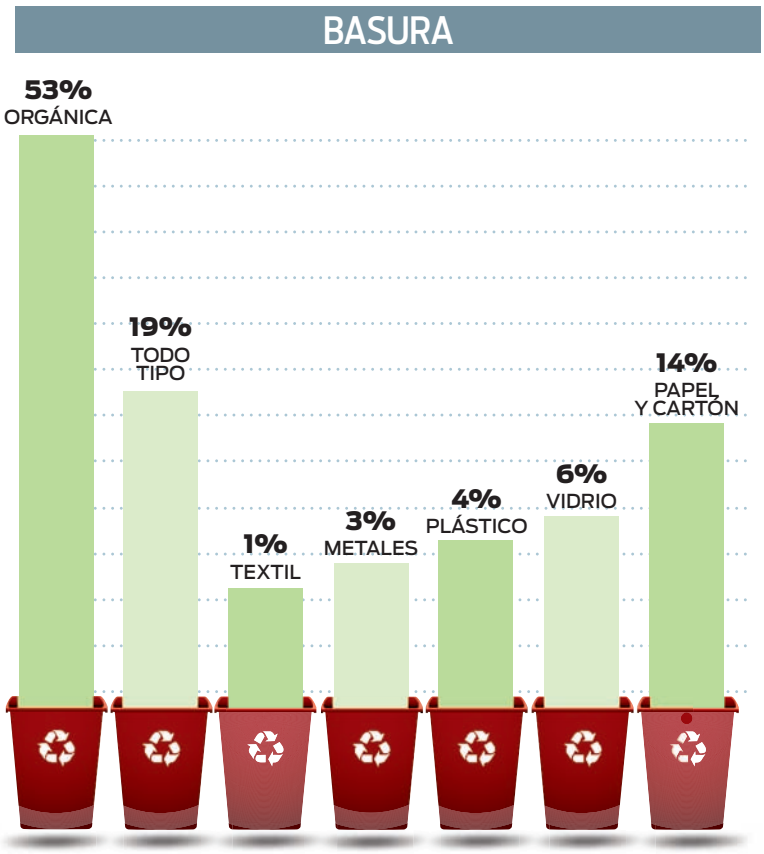
Mayoría de casillas amarillas

¿Por qué no siempre tienes buenos hábitos? Si te lo propones, puedes cambiar en beneficio propio y de las futuras generaciones, para que gocen de lo que ahora disfrutas tú.

Mayoría de casillas rojas

Es momento de realizar actividades concretas encaminadas a proteger el medio ambiente. Recuerda que nuestras acciones de consumo tienen repercusiones en la vida humana.

Semarnat clasifica los residuos de acuerdo con la información que se muestra en esta gráfica:



Fuentes:
· Eco-Tips, en Orgánica. (26 de agosto de 2010). "Test ¿Qué tan 'VERDE' es Ud.?". En http://www.organica.org.uy (Consultado el 14 de junio de 2012).
· González, Juan Carlos. (17 de mayo de 2012). "Día Mundial del Reciclaje". En http://canaljudicial.wordpress.com/2012/05/17/dia-mundial-del-reciclaje/ (Consultado el 14 de junio de 2012).
· Instituto Nacional de Ecología. (27 de agosto de 2007). "Manual de buenas prácticas de manejo para los aceites usados automotrices". En http://www2.ine.gob.mx/publicaciones/folletos/324/324.html (Consultado el 14 de junio de 2012).
· Leonard, Annie. (2010). *La historia de las cosas*. Argentina: Fondo de Cultura Económica.
· Méndez, Ernesto. (3 de marzo de 2011). "Cada año, México desecha 300 mil toneladas de basura tecnológica. Sólo se recicla una de cada diez". En http://ret.org.mx/2011/03/cada-ano-mexico-desecha-300-mil-toneladas-de-basura-tecnologica-solo-se-recicla-una-de-cada-diez/ (Consultado el 14 de junio de 2012).
· Notimex, en *Diario de Yucatán*. (17 de mayo de 2012). "Fortalece México infraestructura para reciclar residuos". En http://yucatan.com.mx/mexico/fortalece-mexico-infraestructura-para-reciclar-residuos-mexico (Consultado el 14 de junio de 2012).
· Planeet. (18 de noviembre de 2009). "Los invitamos a NO tirar las pilas a la basura". En http://planeet.wordpress.com/2009/11/18/los-invitamos-a-no-tirar-las-pilas-a-la-basura/ (Consultado el 14 de junio de 2012).
· Secretaría de Ecología. (1992). Reciclar es la solución al problema de la basura. Monterrey.
· Semarnat. (2010). ¡Aprendamos a cuidar el medio ambiente! México: Centro de Educación y Capacitación para el Desarrollo Sustentable.

SABOR CHILE Y LIMÓN

Chicharrón de harina

Tiempo de preparación: 45 minutos | Caducidad: 1 mes | Rendimiento: 500 g aproximadamente

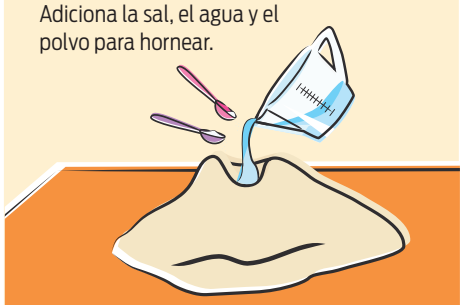
INGREDIENTES

- 3 tazas de harina de trigo
- ¾ de taza de agua purificada
- 1 cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de polvo para hornear
- ½ litro de aceite vegetal para sazonar
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de ácido cítrico
- ¼ de cucharadita de azúcar refinada
- 2 cucharadas de chile piquín

UTENSILIOS

- Rodillo o palote
- Tazón de vidrio o plástico
- Cacerola con capacidad de 1.5 litros
- Mortero con brazo (pistilo)

1 Coloca la harina sobre una mesa o tabla de amasar. Haz un hueco en el centro para formar una especie de volcán o fuente. Adiciona la sal, el agua y el polvo para hornear.



2

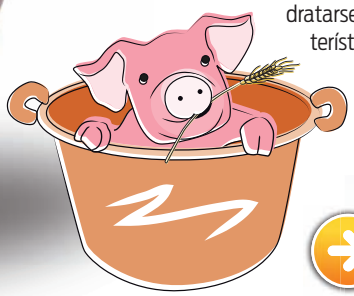
Comienza mezclando con los dedos; posteriormente, amasa con fuerza por cerca de 5 minutos.

6

Toma las porciones de la masa y aplánalas con el rodillo hasta que tengan un espesor de aproximadamente medio centímetro.

DATO INTERESANTE

El chicharrón natural se hace friendo la piel del cerdo, previamente escaldada y deshidratada. La expansión se debe a que queda almacenada un poco de humedad y las proteínas aún son flexibles. Durante el proceso de fritura el agua se evapora y los gases que pudieron haber quedado retenidos se expanden. Cuando deja de salir espuma es porque el alimento ya tiene muy poca humedad, por lo que los chicharrones terminan por deshidratarse, quedando firmes y crujientes, y dando su característica textura. Durante la fritura se generan aromas que son muy apetecibles; sin embargo, con la exposición al calor también se producen radicales libres que, a mediano y largo plazo, despiden los característicos olores de la rancidez.



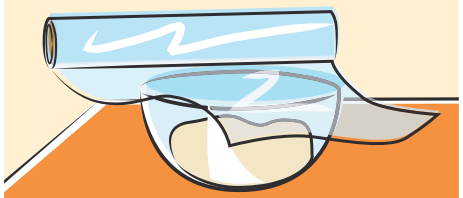
¿Quieres saber más Tecnologías Domésticas **Profeco**? Visita nuestro canal en YouTube: youtube.com/profecotv

En todas las **Tecnologías Domésticas Profeco** se consideran las siguientes equivalencias:
1 cucharada (TBS: tablespoon) = 15 ml
1 cucharadita (teaspoon) = 5 ml
1 taza = 250 ml

RECOMENDACIONES

- Prueba utilizar sémola o semolina en lugar de harina refinada
- Puedes secar los cuadros de pasta, para posteriormente freírlos.
- Puedes utilizar una máquina para pasta, en lugar de rodillo o palote.
- Intenta adicionando un poco de ajo o cebolla en polvo, lo mismo que pimienta.

3 Cuando la masa tenga una consistencia tal que se pueda estirar 10 centímetros sin romperse, deja reposar en un tazón cubierto con plástico para alimentos por 10 minutos.



4

Transcurrido este tiempo, amasa de nueva cuenta por 5 minutos más.

5 Divide la masa en cuatro porciones iguales y reserva en el mismo tazón, cubierta con el plástico.

7

Coloca la pasta resultante en una tabla y corta en cuadros del tamaño que gustes, considerando que crecerán por lo menos al triple. Ve reservándolos en una charola.

8 Vierte medio litro de aceite en la cacerola y ponlo al fuego para que se caliente. Para decidir si está listo para la fritura, deja caer una bolita de masa y, en cuanto haga espuma, reduce la flama a la mitad y agrega los cuadros en lotes pequeños. En cuanto dejen de formar espuma, retira del aceite y escurre. Ve agregando el aceite restante según se requiera para reponer el que absorben las frituras.

Ilustración: Mónica Miranda

9

En un mortero combina la sal, azúcar y ácido cítrico a fin de hacerlos un polvo muy fino. Después combina con el chile piquín, ya sin triturar.

10 Espolvorea las frituras con este condimento.

CONSERVACIÓN

Almacena las frituras en un recipiente perfectamente cerrado, dentro de un lugar fresco, seco y oscuro.

CADUCIDAD

Almacenada de forma adecuada, esta botana dura un mes.

BENEFICIO

Al elaborar los chicharrones con esta tecnología, obtienes un ahorro que supera el 35%, en comparación con un producto comercial, con la principal ventaja de que puedes sazonarlos a tu gusto.

Engaños espectaculares

Cuando compramos un boleto para un espectáculo, sin duda queremos que nos sorprendan... pero no con decepciones, ni mucho menos con cargos inesperados en nuestras tarjetas. Es por ello que, en este artículo, te daremos algunos consejos frente a la publicidad de eventos y espectáculos, de tal forma que no te vayan a dar "Beagles por Beatles".

Ernesto[1] llevaba más de 10 años esperando el reencuentro de su grupo favorito, y de pronto, un día, su sueño se hizo realidad. Ahí estaba, un espectacular que anunciaba el concierto de Los Kinders. Sin pensarlo dos veces corrió al teléfono para asegurar su lugar; la operadora telefónica le dijo que eran los mismísimos Kinders, a un precio, además, superaccesible. Todo iba viento en popa, pero llegó el día del evento y ¡oh, sorpresa!, al salir el grupo se dio cuenta de que no era su banda favorita, sino sólo dos de sus seis integrantes acompañados por otros músicos desconocidos. Como era de esperarse, Ernesto se molestó muchísimo, porque ese concierto no era lo que le habían prometido, y no dudó en exigir sus derechos como consumidor.

Las promesas son para cumplirse

Es muy probable que la historia de Ernesto te suene conocida, así que cualquier parecido con la realidad podría no ser una coincidencia. De la misma manera que otros proveedores, los organizadores de espectáculos buscan elevar las ventas de sus servicios utilizando publicidad atractiva para los consumidores. Lo anterior no está prohibido, sin embargo, hay ocasiones en las que la publicidad podría no ser lo suficientemente clara, o bien, omitir información relevante, prestándose a confusión o engaño, lo que podría llevarnos a tomar decisiones de consumo equivocadas.

En el caso narrado es evidente que aquel espectacular llevó a Ernesto a ser víctima de la publicidad engañosa, pues si hubiera sabido que solamente asistirían dos de los seis integrantes de su grupo favorito, muy probablemente no hubiera desembolsado la cantidad que pagó por los boletos de aquel concierto. Recordemos que las "verdades a medias" en la publicidad son contrarias a la ley cuando generan confusión o inducen al error a los consumidores.

Por otra parte, el artículo 7 de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) establece que los proveedores, incluidos los organizadores de eventos y espectáculos, están obligados a informar y respetar los precios, términos, fechas, modalidades, reservaciones y demás condiciones conforme a las cuales se hubiera ofrecido o convenido la prestación de los sevicios con los consumidores. Asimismo, el artículo 42 de la LFPC establece que los proveedores deben de suministrar los servicios de acuerdo con los términos y condiciones ofrecidos o implícitos en la publicidad o información desplegados, salvo convenio o consentimiento escrito de los consumidores.

Por ello, si lo que le aconteció a Ernesto llega a sucederte, sabes que puedes denunciarlo o quejarte ante **Profeco**. Si la publicidad de un espectáculo te asegura que presentará a un artista en escena, un grupo específico de bailarines o cierta cantidad de números musicales, el proveedor debe cumplir con ello el día del evento porque, de no hacerlo, podría tratarse de publicidad engañosa y, además, de un incumplimiento por parte de los proveedores involucrados, en términos de la LFPC.

Adicionalmente, a nivel local se han establecido algunas regulaciones para los espectáculos. Tal es el caso de la Ley para la Celebración de Espectáculos Públicos en el Distrito Federal, y su reglamento, en donde se establece, entre otras cosas, la obligación de los organizadores de devolver a los espectadores el costo total del boleto cuando se cancele o suspenda un evento público.

LOS PROVEEDORES NO PODRÁN PRESTAR O COBRAR SERVICIOS ADICIONALES A LOS ORIGINALMENTE CONTRATADOS QUE NO HUBIEREN SIDO SOLICITADOS O ACEPTADOS EXPRESAMENTE POR EL CONSUMIDOR

Ahora bien, una forma muy común de los organizadores de espectáculos para atraer compradores es a través de ofertas y promociones. Ello puede ser muy conveniente para aquellos consumidores que gustan de asistir a estos lugares, y es una manera de promover el sano esparcimiento. Sin perjuicio de lo anterior, **Profeco** vigila que la publicidad que contenga este tipo de ofrecimientos no sea engañosa o induzca al error al consumidor respecto de los términos, duración, restricciones y condiciones para hacer valer dichas ofertas o promociones. Lo anterior de acuerdo con lo establecido en el numeral Décimo Primero del Acuerdo por el que se establecen los Lineamientos para el Análisis y Verificación de la Información y Publicidad.

Así que ya lo sabes, debes estar muy atento a lo que te ofrece la publicidad de espectáculos para evitar caer en engaños. Pero si consideras que una publicidad es contraria a la ley, o bien, te han incumplido, no dejes de interponer una denuncia ante **Profeco**. De esta forma, la Procuraduría podrá requerir a los proveedores que resulten implicados para que comprueben lo ofrecido en su publicidad, de lo contrario se les iniciará un procedimiento por infracciones a la ley, el cual podría concluir con una sanción de hasta 6 millones de pesos.

Cargos adicionales mágicos

Por si la decepción de no ver a sus ídolos musicales hubiera sido poco, unos meses después del concierto Ernesto se dio cuenta de que en su tarjeta de crédito se había registrado un cargo que provenía de la misma empresa que le vendió los boletos. En su estado de cuenta aparecía un cargo por una "Agenda espectacular" ofrecida por la empresa, que, sin embargo, él no había adquirido. Otra vez molesto, llamó al servicio de atención a clientes, donde la empleada le contestó que dicho cargo era "políticas de la empresa" y que debía pagarlo.

Así como Ernesto, otros consumidores nos hemos sorprendido porque alguna compañía nos cobra por servicios que no hemos solicitado. Ante estas situaciones

[1] La situación que en este artículo se presenta está basada en hechos reales, pero no se trata de la versión fiel denunciada.

Hay ocasiones en las que la publicidad podría no ser lo suficientemente clara, o bien, omitir información relevante, lo que podría llevarnos a tomar decisiones de consumo equivocadas

saber que el artículo 10 de la LFPC establece que los proveedores no podrán prestar servicios adicionales a los originalmente contratados que no hubieren sido solicitados o aceptados expresamente por el consumidor. Si te ha pasado algo parecido, recuerda que **Profeco** te respalda.

De igual forma, ante el incumplimiento del proveedor, sea la compañía que organiza el evento, quien vende el boleto o ambas, puedes presentar una queja ante **Profeco**. Llama al Teléfono del Consumidor al **5568 8722** desde el DF y Área Metropolitana, al **01800 468 8722** desde el interior de la República, o ingresando al Teléfono del Consumidor en Línea **www.telefonodelconsumidor.profeco.gob.mx** donde podrás obtener una cita para presentar tu queja.

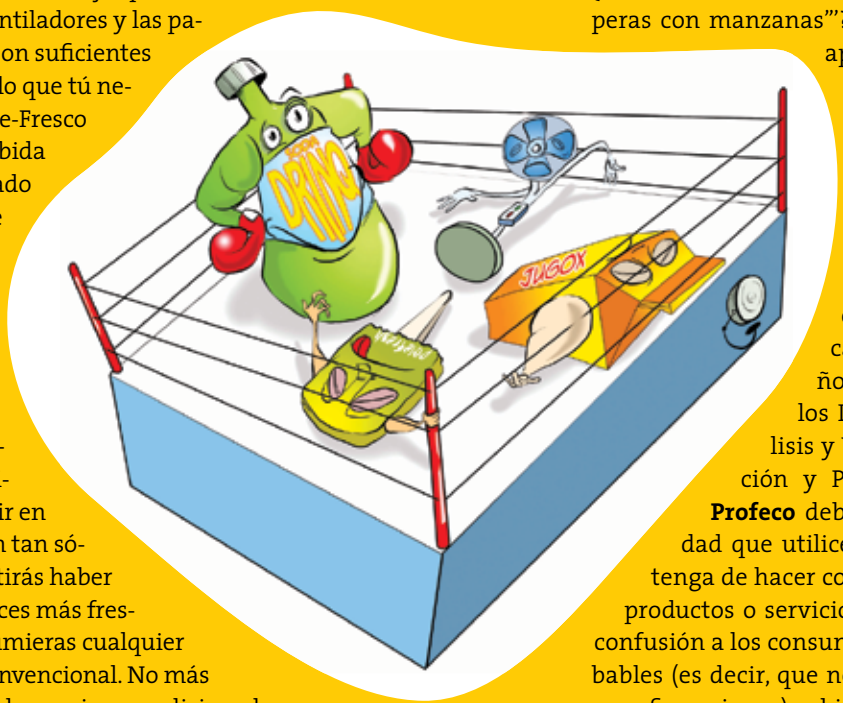
Pero si aún no te incumplen y consideras que la publicidad pudiera resultar engañosa, no dudes en denunciarla a través del correo **publicidadenganosa@profeco.gob.mx** con el fin de que **Profeco** inicie los procedimientos correspondientes.

QUE NO LE DIGAN, QUE NO LE CUENTEN

Algunos productos y servicios usan en su publicidad afirmaciones que resultan, al final de cuentas, imposibles de probar. ¿Te suena familiar?

Requete-Fresco Té

¿Te llaman "El Grinch del Verano"? ¿Te duermes mientras manejas o trabajas por el intenso calor? Si ni los ventiladores y las paletas de hielo te son suficientes para refrescarte, lo que tú necesitas es Requete-Fresco Té. Es la única bebida que ha comprobado hidratar más que el agua embotellada. Por eso, Requete-Fresco Té es la bebida más vendida esta temporada, porque sus minerales, sales y elíxires te harán sentir en el Polo Norte. Con tan sólo dos tragos sentirás haber consumido 10 veces más frescura que si consumieras cualquier agua o bebida convencional. No más abanicos, ventiladores, aire acondicionado, ¡no más bochornos!



Realidad:

¿Has escuchado la famosa frase: "No compares peras con manzanas"? Pues es una frase que se aplica muy bien en el mundo de la publicidad. Las comparaciones son, sin duda, una buena referencia para que los consumidores tomen decisiones de compra. Sin embargo, ojo, hay comparaciones que, aunque no lo parezcan, pueden resultar engañosas. Es por lo anterior que los Lineamientos para el Análisis y Verificación de la Información y Publicidad establecen que **Profeco** deberá vigilar que la publicidad que utilicen los proveedores se abstenga de hacer comparaciones entre bienes, productos o servicios, que induzcan al error o confusión a los consumidores por no ser comprobables (es decir, que no cuenten con sustento de sus afirmaciones), o bien, por carecer de objetividad (comparar peras con manzanas).

FOVISSSTE cada vez más cerca de ti. 40 AÑOS
1'300,000 créditos otorgados

FOVISSSTE
cada vez más cerca de ti.

GOBIERNO FEDERAL

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Alia2plus

Pensado para potenciar el saldo de la subcuenta de vivienda del SAR de los servidores públicos, cuyas compensaciones son superiores a su sueldo básico de cotización, permitiéndoles una mayor capacidad de crédito para adquirir una Vivienda Nueva o Usada.

SUBCUENTA
DINERO QUE YA TIENES

+

FOVISSSTE
HASTA $227,481.54

+

BANCO
CRÉDITO SOBRE TODOS TUS INGRESOS

=

Crédito Alia2plus FOVISSSTE
cada vez más cerca de ti.

Para mayor información consulta la página
www.alia2plus.gob.mx

Respalda2

Diseñado para favorecer a quienes desean utilizar como pago inicial su saldo de la subcuenta FOVISSSTE del SAR, potenciándolo con un crédito en pesos por parte de una Entidad Financiera para adquirir una Vivienda Nueva o Usada.

TRASPASO DEL SALDO DE LA SUBCUENTA DE VIVIENDA DEL SAR

+

CRÉDITO
ENTIDAD FINANCIERA

=

Crédito Respalda2 FOVISSSTE
cada vez más cerca de ti.

AMORTIZACIÓN
NO EXISTE

AMORTIZACIÓN
*SEGÚN SE PACTE CON LA ENTIDAD FINANCIERA

ESR EMPRESA SOCIALMENTE RESPONSABLE

Para mayor información acude a la Oficina del FOVISSSTE más cercana o consulta la página **www.fovissste.gob.mx** o llama sin costo al **01800 368 4783**

¡TODOS LOS TRÁMITES SON GRATUITOS!

Vivir Mejor

La intolerancia a la lactosa y otros padecimientos gastrointestinales ya no son motivo para renunciar a los beneficios que aporta un vaso de leche. Contrario a lo que muchos piensan, las presentaciones deslactosadas ofrecen los mismos beneficios que sus pares tradicionales y puedes encontrarlas en un sinfín de presentaciones; desde enteras hasta descremadas, light, saborizadas, e incluso productos que no son leche. ¿Sabes cuántos azúcares, grasas y proteínas contiene tu marca favorita?

Todo

LECHE

DESLACTOSADA

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio
8 de junio
al 13 de julio de 2012

Periodo de muestreo
9 de junio
al 5 de julio de 2012

Cólicos, gases, vientre hinchado... son sólo algunos de los síntomas provocados por la mala asimilación de la lactosa, un azúcar presente de forma natural en la leche. Este disacárido, compuesto por la unión de dos elementos más sencillos (galactosa y glucosa), es procesado en el intestino delgado gracias a la acción de una enzima llamada lactasa. Cuando nuestro organismo experimenta dificultades para producirla, el consumo de leche o cualesquiera de sus derivados puede desencadenar los malestares mencionados líneas arriba, amén de otros peores, como náuseas, vómito, o hasta episodios de diarrea.

A la escasa o nula producción de esta enzima se le conoce como intolerancia a la lactosa, aunque otros tipos de padecimientos gastrointestinales pueden afectar temporalmente su producción. Hasta ahora, la forma más efectiva de evitar la aparición de cualquier síntoma es restringir o eliminar por completo el consumo de productos que contengan lactosa, tales como quesos, o incluso algunas variedades de helado.

Las leches deslactosadas, como su nombre lo sugiere, poseen una concentración menor de este azúcar, permitiendo a las personas con intolerancia láctica obtener todos los nutrientes que aporta este alimento. En la actualidad podemos encontrarlas en un sinfín de presentaciones; desde enteras, descremadas, light, saborizadas, y hasta en "leches que no son leche", como los productos lácteos combinados o las fórmulas lácteas que, debido a sus diferencias proteínicas, no son consideradas leches.

A pesar de que el consumo de productos deslactosados es cada vez mayor, existen muchas preguntas en torno a este tipo de leche. Por ejemplo, si su aporte nutrimental varía respecto de las presentaciones normales, si es un alimento adecuado para personas con diabetes, o si se les puede considerar una leche "con todas las de la ley". En este estudio realizado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor buscaremos dar solución a éstas y otras inquietudes.

La lactosa es un azúcar presente de forma natural en la leche, compuesta por la unión de dos más simples: la glucosa y la galactosa

lo bueno de la leche

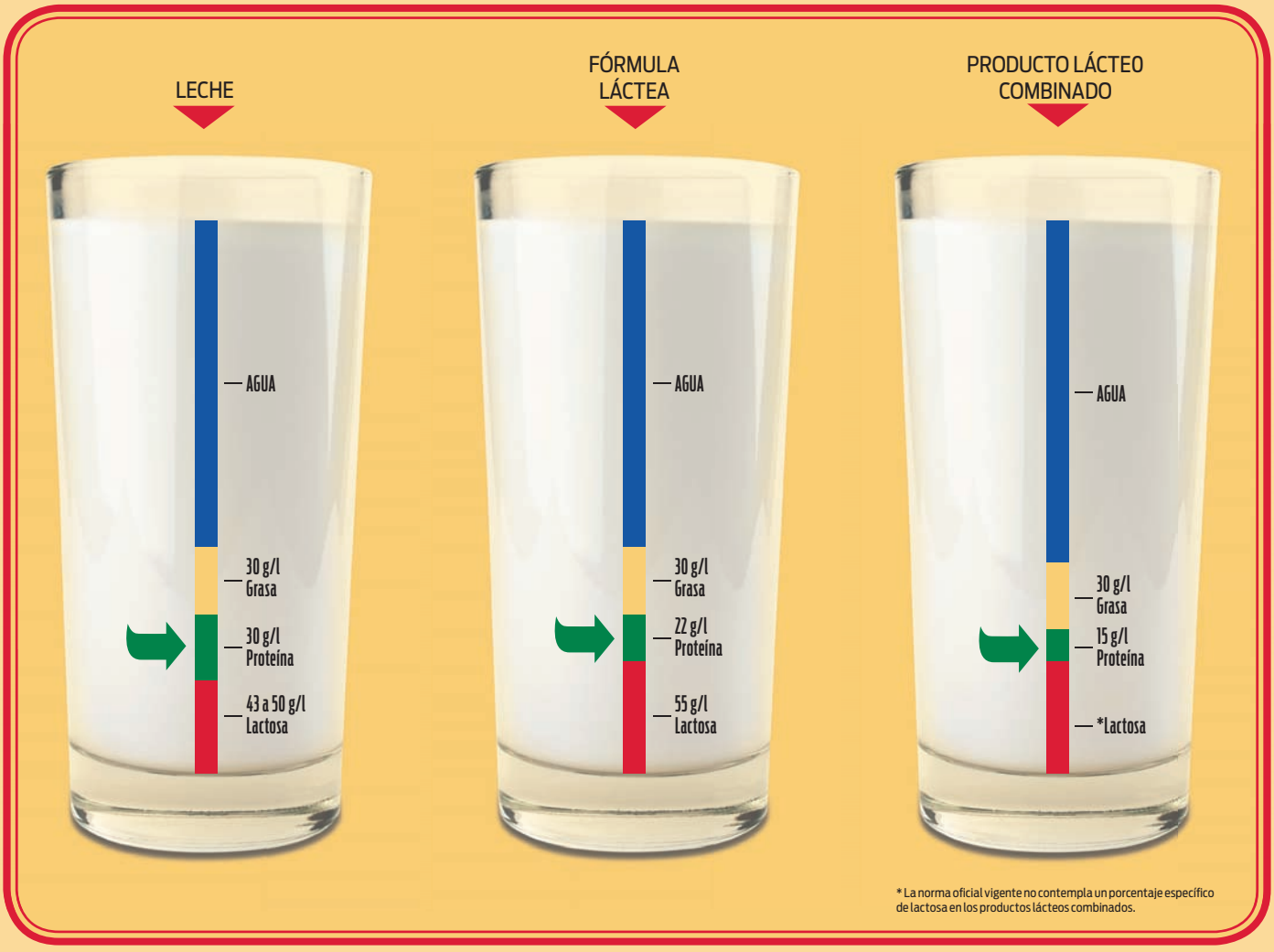
Marcas analizadas
29

Pruebas realizadas
1850

Sin lactosa... ¿aún es leche?

Comprar un cartón de leche ya no es lo que era antes. Además del sinfín de presentaciones que podemos encontrar en un solo anaquel –desde enteras hasta descremadas, deslactosadas o light–, también podemos toparnos con los famosos productos que no son leche, como las fórmulas lácteas –que no debemos confundir con fórmulas para lactantes– o los alimentos lácteos, también conocidos como productos lácteos combinados.

Una de las preguntas más frecuentes acerca de las leches deslactosadas es si califican como "leches de verdad", o si se les considera como fórmulas lácteas o alimentos lácteos que, aunque se parecen, no son lo mismo.



Antes de entrar en detalle, conviene saber que la diferencia más importante entre estos productos radica, más que en su presentación –si es entera, deslactosada, light, etcétera–, en la cantidad de nutrientes que aportan. Teniendo esto en mente será más fácil comprender las especificaciones nutrimentales que para cada uno de los siguientes productos señala la norma NOM-155-SCFI-2003. "Leche, fórmula láctea y producto lácteo combinado. – Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba"[1].

LECHE

Debe contener, al menos, 30 gramos por litro de "proteínas propias de la leche". De estos 30 gramos, al menos el 70% (21 gramos) debe ser de caseína. El tipo de grasa debe ser butírica –la grasa propia de la leche–, a menos que haya sido sustituida por grasa vegetal (en cuyo caso debe estar indicado en la etiqueta). En cuanto al azúcar natural de la leche, la lactosa, la normatividad establece un mínimo de 43 y un máximo de 50 gramos por litro.

FÓRMULA LÁCTEA

Este producto se elabora a partir de los ingredientes básicos de la leche. Sin embargo, sólo debe contener hasta 22 gramos por litro de proteínas propias de la leche como mínimo; de los cuales 15.4 gramos deben corresponder a la caseína. En cuanto a la lactosa, una fórmula láctea debe contener al menos 55 gramos por litro.

PRODUCTO LÁCTEO COMBINADO O ALIMENTO LÁCTEO

Se elabora a partir de sólidos lácteos, grasa (butírica o vegetal) y otros ingredientes. Su contenido de proteínas propias de la leche es de –al menos– 15 gramos por litro, de los cuales 10.5 gramos deben ser de caseína. Este producto no tiene especificaciones de un mínimo o máximo contenido de lactosa.

Como puedes ver, tanto la fórmula láctea como el producto lácteo combinado poseen menos proteínas y aportan un mayor número de azúcares; y sólo la leche y la fórmula láctea tienen establecida una cantidad mínima de lactosa. De acuerdo con la misma normatividad, una leche deslactosada es aquella que:

Ha sido sometida a un proceso de transformación parcial de la lactosa, por medios enzimáticos, en glucosa y galactosa.

En su presentación "entera" –es decir, sin reducir grasa–, esta leche debe tener un mínimo de 30 gramos de grasa por litro de producto, un máximo de 10 gramos de lactosa y un mínimo de 30 gramos de proteínas de la leche, de las cuales al menos 21 gramos deben ser de caseína.

Contrario a lo que muchos piensan, la leche deslactosada es tan nutritiva como las presentaciones normales. La diferencia estriba –además de la cantidad reducida de lactosa– en un sabor ligeramente más dulce, provocado por los azúcares que se forman al añadir, por métodos industriales, la lactasa. Esta enzima se encarga de desdoblar o romper las moléculas de la lactosa, formadas por la unión de los azúcares glucosa y galactosa.

Debido a que ambos elementos tienen un mayor poder endulzante, cuando se forman la leche adquiere el sabor dulzón antes mencionado sin que el resto de sus componentes se vea alterado. De ahí que la cualidad de deslactosado del producto no tenga que ver con si se trata de una leche, fórmula láctea o producto lácteo combinado.

EL ESTUDIO

¿Tu leche deslactosada cumple con todo lo que declara? Para averiguarlo, el Laboratorio Profeco sometió a análisis la calidad de 27 marcas de leche deslactosada en presentaciones enteras, descremadas, light, saborizadas y con grasa vegetal; también se incluyeron una fórmula láctea con grasa vegetal y un alimento lácteo –o producto lácteo combinado– con grasa butírica, ambos elaborados con un menor contenido proteico.

EN QUÉ NOS FIJAMOS

En el estudio se determinó el contenido de proteínas propias de la leche de cada producto, el tipo y cantidad de grasa (fuera butírica o vegetal) presente, así como el de azúcares (lactosa, glucosa, galactosa, y sacarosa en el caso de los productos saborizados). También se verificó la información comercial que cada marca declara, y se calculó el costo por litro de cada producto.

LECHES DESLACTOSADAS ULTRAPASTEURIZADAS

Costo y presentación por 1 l

$14.15

$14.90

$14.90

$12.44

$13.00

	Alpura 2000 **Deslactosada**	Alpura 2000 **Deslactosada Light**	Alpura Mujer	Aguascalientes **Deslactosada**	Aurrera
Denominación	Leche parcialmente descremada, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D3.	Leche parcialmente descremada, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con ácido fólico, vitaminas A y D3. Baja en grasa.	Leche descremada, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas (A y D3, entre otras) y minerales. Sin grasa.	Leche semidescremada, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D.	Leche entera deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D.
Glucosa y galactosa (gramos por litro)	50	49	51	44	35
Lactosa (gramos por litro)	<0.55	<0.55	<0.55	<0.55	4
Proteína (gramos por litro)	33	32	32	33	30
Grasa (gramos por litro)	20	10	1	20	33
Tipo de grasa	Butírica	Butírica	-	Butírica	Butírica
Información comercial	Completa	Completa	Completa	No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.	Completa

$14.90

$14.90

$14.90

$14.90

$14.90

	LALA **Deslactosada Light**	LALA Extra Calcio **Deslactosada**	LALA Fibra **Deslactosada**	LALA Siluette Plus 0% **Deslactosada**	LALA Vital **Mujer**
Denominación	Leche descremada, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D. Baja en grasa.	Leche semidescremada, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D, y calcio.	Leche semidescremada, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con fibra y vitaminas A y D.	Leche descremada, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas (entre ellas A y D), fibra y minerales.	Leche descremada, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D, calcio, e isoflavonas de soya.
Glucosa y galactosa (gramos por litro)	51	57	50	50	59
Lactosa (gramos por litro)	<0.55	<0.55	<0.55	<0.55	<0.55
Proteína (gramos por litro)	34	38	31	32	38
Grasa (gramos por litro)	5	17	18	1	6
Tipo de grasa	-	Butírica	Butírica	-	-
Información comercial	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa

No te pierdas en nuestro próximo número los **estudios de calidad de verduras enlatadas y toallas femeninas.** Búscalo en los puntos de venta.

$13.00

$12.90

$13.50

$14.90

Aurrera Light	Golden Hills	Great Value **Deslactosada**	LALA **Deslactosada**
Leche deslactosada light, parcialmente descremada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D.	Leche parcialmente descremada, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D.	Leche entera deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D.	Leche semidescremada, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D.
36	44	16/36	50
4	<0.55	27/4	<0.55
30	32	27/30	33
14	21	33/33	19
Butírica	Butírica	Butírica	Butírica
Completa	Completa	No declara todos los azúcares que contiene el producto. Su calidad no es homogénea, hay lotes que cumplen y otros no.	Completa

$13.60

$12.50

$12.50

$15.10

Liconsa Plus **Deslactosada**	Parmalat Semi **Deslactosada**	Parmalat Light **Deslactosada**	San Marcos **Deslactosada**
Leche semidescremada, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D.	Leche semidescremada, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D.	Leche descremada, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D.	Leche semidescremada, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D. Reducida en grasa.
49	51	52	50
<0.55	<0.55	<0.55	<0.55
32	34	33	32
18	18	2	19
Butírica	Butírica	-	Butírica
Completa	Completa	Completa	Completa

Normatividad

Para la realización del estudio, el Laboratorio Profeco empleó como referencia la normatividad siguiente:

NOM-002-SCFI-1993

Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.

NOM-051-SCFI/SSA1-2010

Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. – Información comercial y sanitaria. Especificaciones nutrimentales.

NOM-155-SCFI-2003*

Leche, fórmula láctea y producto lácteo combinado. – Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba.

NOM-086-SSA1-1994

Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición.

Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios de la Ley General de Salud.

* El 3 de mayo de 2012 se publicó en el Diario Oficial de la Federación la NOM-155-SCFI-2012. Leche. – Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba, que sustituye a la NOM-155-SCFI-2003 y que entra en vigor a los 180 días naturales después de su publicación.

LECHES DESLACTOSADAS ULTRAPASTEURIZADAS

Costo y presentación por 1 l (Continuación)

$16.40

$12.50

$14.00

$14.00

	Santa Clara	Selecto Brand **Deslactosada**	Sello Rojo **Semidescremada Deslactosada**	Sello Rojo Light **Deslactosada**
Denominación	Leche semidescremada, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D3.	Leche semidescremada, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D3.	Leche semidescremada, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D. Reducida en grasa.	Leche descremada, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D. Baja en grasa.
Glucosa y galactosa (gramos por litro)	41	32	49	49
Lactosa (gramos por litro)	4	9	<0.55	<0.55
Proteína (gramos por litro)	32	31	31	32
Grasa (gramos por litro)	19	19	19	4
Tipo de grasa	Butírica	Butírica	Butírica	-
Información comercial	No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.	Completa	Completa	Completa

LECHE CON GRASA VEGETAL DESLACTOSADA ULTRAPASTEURIZADA

Costo y presentación por 1 l

$14.90

	Alpura 40ytantos
Denominación	Leche con grasa vegetal deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con ácido fólico, vitaminas (A y D3, entre otras), minerales, y Omega 3. Sin colesterol.
Glucosa y galactosa (gramos por litro)	50
Lactosa (gramos por litro)	<0.55
Proteína (gramos por litro)	32
Grasa (gramos por litro)	18
Tipo de grasa	Vegetal
Información comercial	Completa

FÓRMULA LÁCTEA CON GRASA VEGETAL DESLACTOSADA ULTRAPASTEURIZADA

Costo y presentación por 1 l

$11.00

	Aurrera
Denominación	Fórmula láctea con grasa vegetal, deslactosada, ultrapasteurizada.
Glucosa y galactosa (gramos por litro)	37
Lactosa (gramos por litro)	6
Proteína (gramos por litro)	20
Grasa (gramos por litro)	28
Tipo de grasa	Vegetal
Información comercial	Completa

LECHES DESLACTOSADAS SABORIZADAS ULTRAPASTEURIZADAS

Costo por 1 l

	Alpura	Alpura 2000 **Deslactosada Chocolate**	HERSHEY'S **Deslactosada Fácil digestión**	Santa Clara **Deslactosada**
Denominación	Leche semidescremada, rehidratada, deslactosada, ultrapasteurizada, con sabor a chocolate, adicionada con vitaminas (A y D entre otras) y minerales. Reducida en azúcar, reducida en calorías. / 1 l	Leche semidescremada, rehidratada, deslactosada, ultrapasteurizada, con sabor chocolate, adicionada con vitaminas (A y D, entre otras) y minerales. Reducida en azúcar, reducida en calorías. / 250 ml	Leche parcialmente descremada, rehidratada, deslactosada, ultrapasteurizada, con sabor chocolate, adicionada con vitaminas (A, D, B1, B2, E), calcio y zinc. Baja en grasa, reducida en azúcar. / 236 ml	Leche semidescremada, deslactosada, ultrapasteurizada, con sabor a helado de vainilla, adicionada con vitaminas A, D y minerales. / 200 ml
Glucosa y galactosa (gramos por litro)	47	45	33	40
Lactosa (gramos por litro)	<0.55	<0.55	<0.55	2
Sacarosa (gramos por litro)	11	13	41	65
Proteína (gramos por litro)	31	31	29	31
Grasa (gramos por litro)	19	18	12	22
Tipo de grasa	Butírica	Butírica	Butírica-cacao	Butírica
Información comercial	Completa	Completa	Completa	No declara todos los azúcares que contiene el producto.

Recibe mensualmente en tu correo electrónico la Tecnología Doméstica, el Platillo Sabio, nuestros estudios de calidad y los precios del gas. Comunícate al Teléfono del Consumidor para suscribirte sin costo alguno. Llama al 5568 8722 desde el DF y Área Metropolitana, o al 01800 468 8722 desde el resto del país.

ALIMENTO LÁCTEO CON GRASA BUTÍRICA DESLACTOSADO SABORIZADO ULTRAPASTEURIZADO

Costo y presentación por 1 l

	Nestlé Svelty **Total Digest Deslactosada Light**
Denominación	Alimento lácteo con grasa butírica, deslactosado, ultrapasteurizado, saborizado, adicionado con fibra dietética y vitaminas (A y D). Bajo en grasa.
Glucosa y galactosa (gramos por litro)	39
Lactosa (gramos por litro)	<0.55
Proteína (gramos por litro)	24
Grasa (gramos por litro)	10
Tipo de grasa	Butírica y vegetal
Información comercial	Completa

¿Leche para pacientes con diabetes?

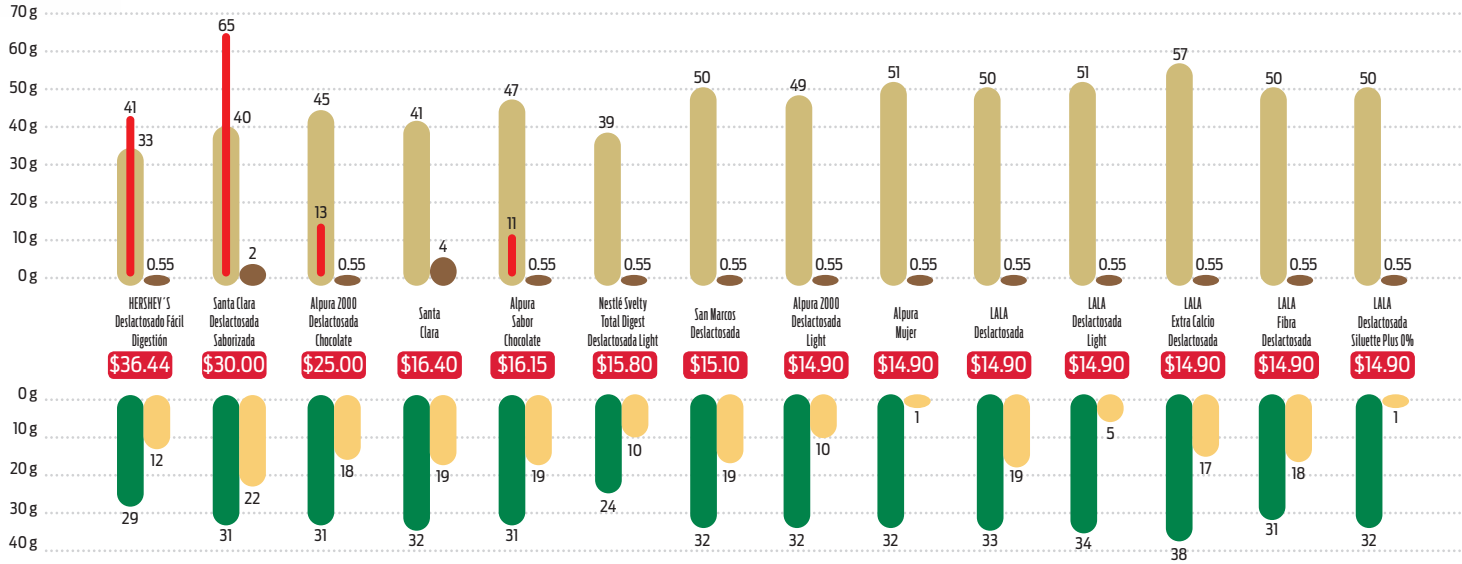
Como sabemos, la insulina es una sustancia fabricada en el páncreas, encargada de introducir la glucosa a nuestras células para dotarlas de energía y mantenernos vivos. Sin embargo, las personas con diabetes generan muy poca –o nula– insulina, teniendo graves problemas para proveer de glucosa a las células, incrementando su nivel en la sangre.

De acuerdo con un estudio desarrollado por el Dr. David Jenkins[2] –creador de la clasificación de índice glucémico[1] (IG)–, las dietas que contienen poca glucosa ayudan a controlar la diabetes. Dado que la lactosa tiene un menor IG que la glucosa (el azúcar que se desprende junto a la galactosa tras la acción de la enzima lactasa al romper la lactosa), puede resultar contraproducente para las personas diabéticas, por lo que antes de consumirla deben de consultarlo con su médico.

También conviene aclarar que la leche deslactosada no es sinónimo de leche descremada, semidescremada o light. Estas presentaciones contienen los nutrimentos de la leche –especialmente, grasas– en distintas porciones a la entera. Así como existen leches enteras deslactosadas, también las hay descremadas y semidescremas. Por ello, es importante no confundir los términos.

[1] La clasificación del índice glucémico es una categorización de los alimentos basada en sus efectos sobre el aumento de la glucemia, es decir, la concentración del azúcar glucosa en la sangre.

Gráfica de glucosa, galactosa, lactosa, sacarosa, proteínas, grasas y costo por cada litro de producto



Recomendaciones de compra

Si presentas algún síntoma de intolerancia a la lactosa, lo más recomendable es consultar a tu médico. Las molestias que experimentas pueden ser manifestación de otras enfermedades más graves.

Los lácteos son una de nuestras principales fuentes de calcio, vitaminas, proteínas y otros minerales. Si estás pensando en eliminar la leche de tu dieta, procura equilibrarla con alguno de sus derivados, como el yogur, que contiene menos lactosa, y con otros alimentos, como la sardina, que es una fuente importante de calcio.

Intolerancia no es sinónimo de alergia. En las alergias se ve comprometido el sistema inmune; en las intolerancias no.

Por ello, es importante que ante alguna molestia relacionada con el consumo de lácteos consultes a tu médico. Puedes ser alérgico a la proteína de la leche y confundirlo con intolerancia.

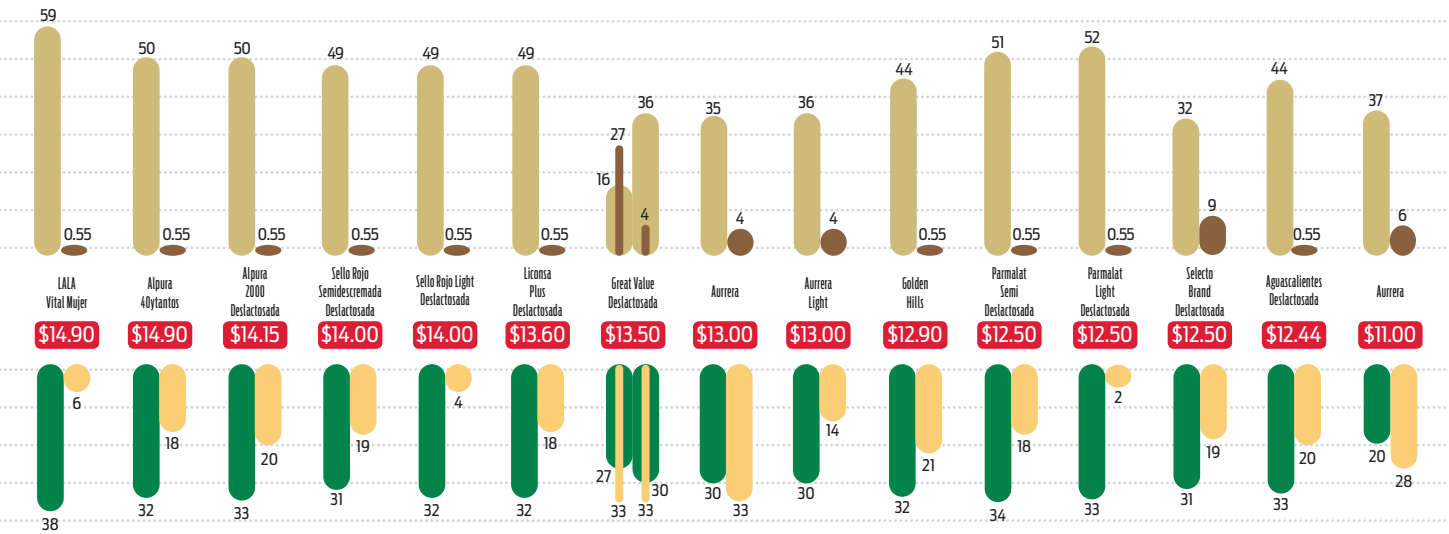
Al comprar un alimento, revisa sus ingredientes en la etiqueta. Éstos se encuentran en orden decreciente según su cantidad en el producto. Si revisas el reverso de un queso, encontrarás que la leche es uno de sus principales elementos y, como es de esperarse, te afectará si tienes problemas digiriendo la lactosa.

El grado de intolerancia láctica depende de cada persona. Existen quienes admiten una cierta cantidad en su dieta diaria sin presentar mayores complicaciones o molestias. Tómalo en cuenta para que elijas el producto adecuado de acuerdo con tus necesidades y economía pues, por lo general, las leches deslactosadas son más caras.

SIMBOLOGÍA

Glucosa y galactosa (g/l) Lactosa (g/l)
Sacarosa (g/l) Proteína (g/l) Grasa (g/l)

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por **Profeco** pueden ser reproducidos por terceros siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.



Lo que concluimos

- Desde un punto de vista nutrimental, no existen grandes diferencias entre la leche deslactosada y la presentación normal. Recordemos que el proceso para transformar la lactosa en azúcares más asimilables no altera significativamente los contenidos naturales de grasas, carbohidratos o proteínas. Caso contrario el de los productos saborizados, donde la adición de sacarosa eleva el número de carbohidratos de manera considerable. Como puedes observar en las tablas y en la gráfica, en algunos de estos productos el aumento de carbohidratos es de casi el doble.

- Prácticamente todos los productos analizados contienen menos de 10 gramos de lactosa por litro, el máximo tolerado por la norma NOM-155-SCFI-2003 para poder denominarse deslactosadas. Sólo la marca Great Value Leche Entera Deslactosada no presentó una calidad homogénea, registrándose un lote con 4 gramos de lactosa por litro y otro de hasta 27 gramos, incumpliendo la norma antes citada.

- Casi la totalidad de las marcas contiene al menos 30 gramos de proteínas propias de la leche por litro, el mínimo establecido en la norma NOM-155-SCFI-2003 para denominarse leche deslactosada. Sólo la marca Great Value Leche Entera Deslactosada presentó una falta de homogeneidad en su calidad, detectándose un lote con 30 gramos de proteínas por litro y otro de apenas 27 gramos, incumpliendo lo impuesto por la norma.

- La fórmula láctea de la marca Aurrera Deslactosada presentó una cantidad de proteína propia de la leche menor a los 22 gramos por litro que exige la norma.

- El contenido neto de los productos analizados corresponde con lo declarado.

Referencias:

[1] Secretaría de Economía. (2003). "NORMA Oficial Mexicana NOM-155-SCFI-2003, Leche, fórmula láctea y producto lácteo combinado. – Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba". En http://www.consumidor.gob.mx/wordpress/wp-content/uploads/2012/03/NOM-155-SCFI-2003-con-modificacion.pdf (Consultado el 24 de julio de 2012).

[2] Jenkins, David J. A., Thomas M. S. Wolever, Rodney H. Taylor, et al. (Marzo de 1981). "Glycemic Index of Foods a Phisiological Basis for Carbohidrate Exchange". *The American Journal of Clinical Nutrition*. Vol. 34. No. 3. Pp. 362-366. En http://www.ajcn.org/content/34/3/362.full.pdf+html (Consultado el 24 de julio de 2012).

SARTENES CON ANTIADHERENTE
LA SARTÉN POR EL MANGO

Están ahí, guardados en tu gabinete.
Todos los días tomas uno para freír un huevo o cocinar un bistec.
Pero, ¿sabías que el sabor de tus alimentos, tu consumo de energía, la limpieza de tu cocina, e incluso tu salud **dependen, en buena medida, de que selecciones el correcto?**
Aquí te decimos en qué te debes de fijar.

Los sartenes son tan antiguos que se utilizan desde que el hombre dejó de comer sus alimentos crudos. Probablemente surgieron del descubrimiento empírico de que el sabor y la consistencia de los alimentos se modificaba al ponerlos sobre lajas de roca previamente expuestas al sol durante horas o sobre brasas ardientes.

Siglos después, el desarrollo de la alfarería y la herrería dio oportunidad de manufacturar utensilios más sofisticados, con diferentes materiales. Originalmente, los sartenes tenían tres o cuatro patas, porque fueron creados para usarse sobre la llama viva, pero con la llegada de las estufas, hacia el siglo XVI, se le añadieron asas o mangos, y entonces comenzaron a fabricarse masivamente.

Los sartenes de hierro forjado, utilizados desde la Antigüedad, siguen siendo populares en las cocinas modernas debido a que distribuyen el calor de manera uniforme; pero, como son muy pesados, se ha buscado fabricarlos con materiales más ligeros. La inmensa variedad de materiales que se usan en la actualidad quizá pueda dificultarnos la tarea de escoger el adecuado, ya que cada uno presenta ventajas y desventajas.

Por ejemplo, los sartenes de cobre conducen muy bien el calor, pero requieren de constante mantenimiento y pueden oxidarse; los de aluminio son muy livianos, calientan rápido y son muy resistentes, pero el calor puede llegar a deformarlos.

Los de cerámica, aunque tardan mucho en calentarse, una vez que llegan al punto mantienen muy bien la temperatura, son de bajo costo, pero muy frágiles y pesados. El vidrio es un material neutral, no reacciona con los alimentos, pero también es muy frágil y debe manejarse con mucha precaución, además de que hay que usar guantes para manipularlo. Los de acero inoxidable (conocido como Inox), los más modernos, son excelentes conductores del calor y resistentes, pero cuestan un poco más en comparación con los demás.

Y hay un detalle con todos estos materiales: en todos hay que adicionar grasa o aceite para que los alimentos no se peguen, sobre todo al freír, por lo que su limpieza es complicada. Pero los avances logrados a través de los años permitieron agregar lo que hoy se conoce como antiadherente (el nombre teflón es, en realidad, una marca registrada). Los sartenes y ollas con este revestimiento son aliados claves en la cocina moderna porque, además de que son fáciles de limpiar, no requieren de grasa para cocinar y con ello reducen también los peligros en la cocina.

Todo se le resbala

El teflón es el nombre comercial de un plástico sintético llamado politetrafluoretileno (PTFE), que después fue patentado por la empresa DuPont. Y como muchos otros inventos revolucionarios, se descubrió por accidente.

A finales de la década de los treinta del siglo pasado, DuPont trataba de hallar un nuevo tipo de gas freón, que es el que se emplea en los refrigeradores para absorber el calor. Un día, el químico estadounidense Roy Plunkett mezcló este gas con otra sustancia, produciendo un polvo blanco grasiento. Este material, además de sumamente resbaladizo, resultó ser inerte, es decir, que ni el calor ni la electricidad ni los ácidos lo afectaban. Todo quedó en una curiosidad. Pasaron varios años para que DuPont lo patentara y creara la marca registrada Teflón® para usarlo en aplicaciones industriales.

Aunque el descubrimiento del polímero fue de los estadounidenses, se necesitó del ingenio gastronómico francés para aplicarlo en el ámbito de la cocina. En la década de los cincuenta, el ingeniero Marc Grégoire, aficionado a la pesca, aplicó teflón a sus aparejos deportivos para reducir adherencias y evitar que el sedal se enredara. Al darse cuenta de que el material era muy resbaladizo, a su esposa se le ocurrió utilizarlo en un sartén. Así descubrieron que, aplicándole este polímero, los alimentos no se le pegaban, aunque se cocinara sin grasa. Al poner a la venta su ocurrencia, y tras comprobar su éxito, Grégoire creó la empresa Tefal para comercializarla masivamente.

Hoy día el Teflón® ya no es el único material antiadherente en el mercado. Muchos fabricantes de utensilios de cocina han desarrollado sus propios antiadherentes (Duraflon®, Intensium®, Lon Glide®, Starflon®, Polyfon®, por mencionar algunos). Debido a su popularidad, pues no faltan en casi ninguna cocina, este estudio se centró en los sartenes que no solamente lo dicen, sino también en aquellos que aparentan contar con un recubrimiento antiadherente.

Son tantas las marcas y los modelos de utensilios con estas características aparentes en el mercado nacional, que decidirse por uno puede resultar algo complicado. Por lo tanto, el Laboratorio Profeco los sometió a varias pruebas rigurosas, con el fin de determinar si cumplen o no con las cualidades que este tipo de productos deben poseer para que cumplan su misión: cocinar tus alimentos de manera segura y sin complicarte la vida.

¿Qué buscamos?

Para que descubras cuál es el más aguantador, el Laboratorio analizó 40 modelos de 22 de las principales marcas de sartenes comercializadas en el mercado nacional, que indican o al menos aparentan contar con recubrimiento antiadherente para freír. Los diámetros de los sartenes* muestreados son de 23.4 a 27.5 cm y cada uno fue sometido a 15 pruebas, cuyos resultados se agrupan en los siguientes rubros:

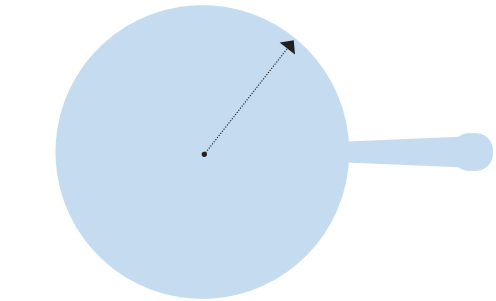
Ficha técnica

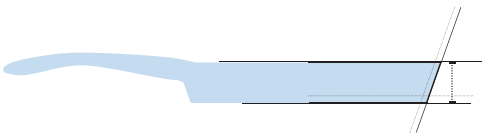
Realización del estudio
27 de enero al 1 de marzo de 2012

Muestreo
27 de enero al 15 de febrero de 2012

Marcas/modelos analizados
22/40

Pruebas realizadas
1400





* De acuerdo con la Real Academia de la Lengua, el uso del género para "sartén" es indistinto, y refiere su uso en masculino a países de habla española del continente americano; de ahí que las formas "la sartén" o "el sartén" sean correctas.

Información al consumidor

Verificamos que todos presentaran en sus etiquetas, en idioma español y de forma legible, cuando menos la siguiente información comercial:

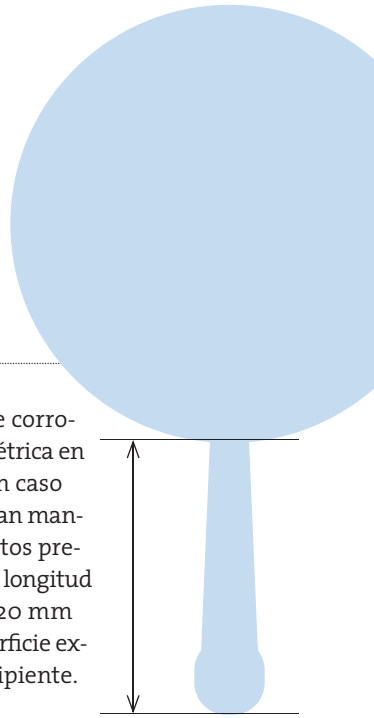
- Nombre o denominación genérica del producto.
- Nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal del importador o en su caso del productor o responsable de la fabricación para productos nacionales.
- Leyenda que identifique el país de origen.
- Las advertencias de riesgos por medio de leyendas, gráficas o símbolos precautorios.
- Instrucciones sobre la forma de preparar el utensilio, así como los cuidados que deben tenerse al limpiar la superficie antiadherente.
- La recomendación de utilizar trapos o guantes aislantes si el producto no cumple con la limitante de calor en las asas y/o mangos.
- Los lugares donde hacer efectiva la garantía y los centros de servicio para el producto.

Acabados

Se verificó, por inspección visual y prueba manual, que no presentaran hendiduras, abolladuras, poros, protuberancias, una mala aplicación del recubrimiento y/o parches o rellenos para cubrir imperfecciones.

Dimensiones

Se midió el diámetro exterior de la boca de cada sartén, su altura y el espesor del material del fondo (material base) y de las paredes, el cual, en todos los casos, no puede ser menor a 1.3 mm ± 5% en los productos para freír hechos de aluminio, y de 1.8 mm ± 5% en el fondo difusor de aluminio en los utensilios de acero inoxidable.



También se corroboró, cinta métrica en mano, que, en caso de que tuvieran mangos rectos, éstos presentaran una longitud mínima de 120 mm desde la superficie exterior del recipiente.

Espesor del material antiadherente

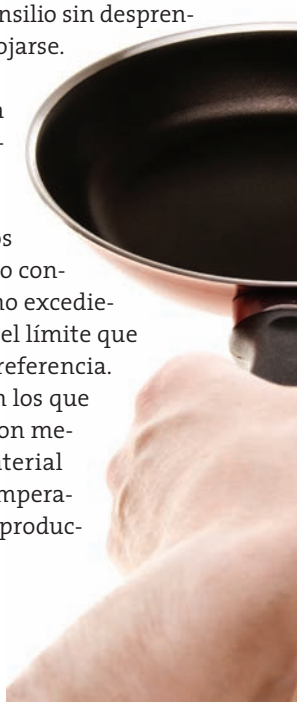
Se verificó que el promedio de 20 lecturas realizadas al espesor de la película en puntos repartidos regularmente sobre toda la superficie del fondo del recubrimiento antiadherente no fuera inferior a 15 micras, en cada uno de los sartenes analizados.

Resistencia y seguridad del mango

En este rubro se reportan los resultados de las pruebas Resistencia del mango, Temperatura y Combustibilidad en mangos y asas.

1 La primera tuvo como fin verificar que el mango de las sartenes soportara, cuando menos, tres veces la capacidad real en litros del utensilio sin desprenderse, doblarse o aflojarse.

2 Para la segunda prueba verificamos que la temperatura máxima que alcanzan los mangos o asas operando bajo condiciones normales no excedieran los 55° C, que es el límite que marca la norma de referencia. En aquellos casos en los que los mangos o asas son metálicos o de otro material que permita una temperatura superior, estos produc-

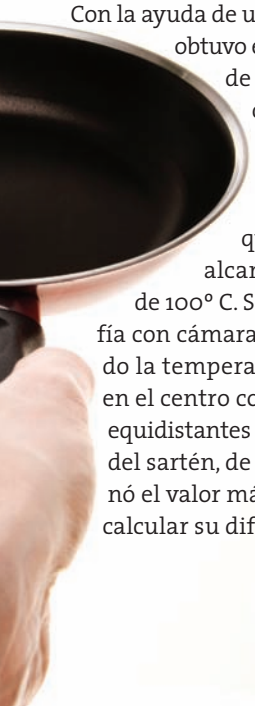


tos están obligados a indicar, de forma muy clara, que debe usarse un paño aislante para sujetarlos.

3 En la tercera prueba, ya que la normatividad nacional vigente particular (no obligatoria) aplicable a estos productos no contempla la prueba de combustibilidad en mangos y asas, se aplicó el procedimiento descrito en la norma (obligatoria) NOM-054-SCFI-1998 "Utensilios domésticos. – Ollas a presión. – Seguridad, inciso 7.6.2. Combustibilidad de mangos y asas" para tal fin. La operación de estas partes, presentes en ambos productos, es exactamente la misma, aunque estén destinados para diferentes funciones (en las ollas a presión es cocimiento rápido de alimentos, y en los sartenes, cocinar o freír). También se verificó que los mangos o asas de las muestras no entren en combustión (no se enciendan) durante la prueba, y si lo hacen, se autoextingan en un tiempo no mayor a 30 segundos.

Distribución de calor en la base del sartén

Con la ayuda de una cámara infrarroja se obtuvo el patrón de distribución de calor sobre la base de cada uno de los sartenes de la muestra. Se les colocó en una fuente calorífica hasta que el centro de su base alcanzó una temperatura de 100° C. Se le tomó una fotografía con cámara infrarroja, registrando la temperatura alcanzada tanto en el centro como en cuatro puntos equidistantes cercanos a la periferia del sartén, de los cuales se determinó el valor máximo y mínimo para calcular su diferencia.



Antiadherencia de los alimentos

Una vez que fueron limpiados y preparados los sartenes bajo prueba conforme a lo señalado en la norma de referencia, en cada sartén se dejó hervir leche hasta que se evaporara totalmente y se generara un quemado uniforme. Al final de este proceso se evaluó la facilidad o dificultad de desprendimiento de la capa de leche pegada en el sartén. Posteriormente, con cada sartén se cocinó un huevo blanco grande de gallina, sin agregar materiales grasos, durante 8 a 9 minutos, para al final evaluar qué tan fácil o difícil es limpiar el utensilio.

Durabilidad del antiadherente

Aquí mostramos los resultados de las siguientes pruebas:

1 **Prueba de abrasión o duración.** Con una fibra abrasiva humedecida en solución jabonosa se talló la superficie antiadherente de cada sartén para simular el desgaste por tallado a que se ve expuesto durante su limpieza, y se evaluó el porcentaje de degradación que sufre después de expuesto a 200 ciclos de esta prueba. Se considera que un producto no aprueba si el desgaste es mayor al 35% del espesor inicial del recubrimiento.

2 **Adherencia del recubrimiento antiadherente al material base.** Con una navaja fina se realizó un rayado en forma de cuadrícula con separaciones de 1 milímetro entre raya y raya, sobre el material de recubrimiento de la sartén, y con la ayuda de una cinta adhesiva especial se trató de desprender el material antiadherente, evaluando de forma visual si el material se desprendía. Esta prueba se realizó en una muestra en estado natural (nuevo) y posterior a las pruebas de calentamiento de mangos.

Normatividad

NOM-054-SCFI-1998 Utensilios domésticos. – Ollas a presión. – Seguridad.

NOM-050-SCFI- 2004 Etiquetado general de productos.

NF EN 12983-1-2000 Domestic cookware for use on top of a stove, cooker or hob, Part 1. (Utensilios domésticos para uso de una estufa, cocina o parrilla, parte 1).

Norma técnica colombiana NTC 2169 (Cuarta edición)

NMX-W-152-SCFI-2005 Aluminio y sus aleaciones. – Utensilios de cocina recubiertos con antiadherente. – Especificaciones y métodos de prueba.

Choque térmico

Se verificó, de forma visual, que los cambios de temperatura de forma súbita a que pueden estar expuestos los sartenes –como cuando son enfriados con agua inmediatamente después de retirarlos del fuego– no provoquen alguna deformación física en su base.

Toxicidad

Se corroboró que las sustancias presentes en el antiadherente o recubrimiento de cada uno de los sartenes que fue sometido a análisis no presentaran metales pesados (como plomo y/o cadmio) que pudieran inducir envenenamiento por ingestión accidental en los usuarios.

Características y atributos

También se verificó, visualmente y mediante pruebas, que las características y atributos que el fabricante indica en su información al consumidor estén presentes realmente en los productos analizados y su desempeño corresponda con lo esperado.

Sartenes con antiadherente

a. La información al consumidor está en inglés. **b**. Faltan notas precautorias. **c**. Faltan instrucciones de uso.

d. No indica el tiempo de cobertura.

e. Presentó abolladuras.

f. Presenta mala aplicación del recubrimiento.

Marca / Modelo / País de origen	Información al consumidor	Garantía (años)	Material del cuerpo	Acabados	DIMENSIONES		
					Diámetro (cm)	Altura (cm)	Capacidad (l)
COOKTOP FC-27655 CHINA	Completa	No presenta	Aluminio	Sin defectos	26.8	4.6	2.2
EKCO VANGUARDIA MÉXICO	Completa	No presenta	Aluminio	Sin defectos	24.6	4.2	1.7
LAMEX ADVANCE MÉXICO	Completa	1	Aluminio	Sin defectos	24.6	4.6	1.9
T-FAL SENSORIELLE ROJO D02350482 FRANCIA	Completa	De por vida	Aluminio	Sin defectos	24.5	4.6	1.9
T-FAL SENSORIELLE AZUL D2340482 FRANCIA	Completa	De por vida	Aluminio	Sin defectos	24.5	4.6	1.9
T-FAL ENJOY A2020482 FRANCIA	Completa	De por vida	Aluminio	Sin defectos	23.9	3.3	1.3
T-FAL LUMINENS D01900482 FRANCIA	Completa	10	Aluminio	Sin defectos	23.4	3.8	1.9
T-FAL SIMPLY A4690482 FRANCIA	Completa	De por vida	Aluminio	Sin defectos	23.9	3.5	1.3
TRAMONTINA VIVACOR BRASIL	Completa	No presenta	Aluminio	Sin defectos	23.9	3.8	1.4
REGAL SFT PULIDO MÉXICO	Completa	No presenta	Aluminio	Sin defectos	24.4	4.5	1.7
T-FAL SO TASTY BLANCO D0790482 FRANCIA	Completa	De por vida	Aluminio	Sin defectos	24.5	4.0	1.6
TRAMONTINA 20150/024 BRASIL	Completa	No presenta	Aluminio	Sin defectos	24.0	3.8	1.4
TRAMONTINA 80132/501 EU	Completa	5	Aluminio	Sin defectos	25.8	3.8	1.8
VASCONIA CENTENARIO MÉXICO	Completa	No presenta	Aluminio	Sin defectos	24.4	4.6	1.8
CUSSINEL FC-27475 CHINA	Completa	No presenta	Aluminio anodizado	Sin defectos	27.5	4.5	1.8

Antiadherente (A)
DURAFLON® (AD)
LON GLIDE® (ALG)
INTENSIUM® (AI)
STARFLON® (AS)
Antiadherente con partículas cerámicas (APC)
TEFLON ® (AT)
TEFLON ® color bronce (ATB)

No. de capas de antiadherente
Indicador de temperatura en base (ITB)
Tecnología difusora de calor:
THERMO CEL® (TC)
DURABASE® (DU)
DIFFUSAL® (DI)
RESISTAL® (RE)
Difusor en la base (DNB)
Difusor con película de cobre (DPC)

Mango:
De baquelita (MB)
Soft Touch® suave al tacto (MST)
Metálico (MM)
Acero Inoxidable (MAI)
Silicón (MS)

Para uso en fuente de calor:
Gas (G)
Eléctrica (E)
Cerámica (C)
Halógena (H)
Para uso con utensilios de metal (PUM)
Peso total (gramos)
Incluye tapa de cristal (ITC)

g. Continúa en combustión después de 30 segundos.
h. No aplica, el mango es metálico.
I. El mango no soportará sin desprenderse, doblarse o aflojarse, el 300% de su capacidad real.

E **Excelente**
MB **Muy bien**
B **Bien**
R **Regular**
D **Deficiente**

Espesor del antiadherente (micras) y de la pared / la base (mm)			Longitud del mango (cm)	Durabilidad del antiadherente	Resistencia y seguridad en el mango	Antiadherencia de los alimentos	Distribución de calor en la base (°C)	Características y atributos	Evaluación global
36.2	2.00	1.78	17.0	E	CUMPLE	E	E	A, DNB, MB, (G, E), 483 g	E
32.6	2.30	2.00	15.0	E	CUMPLE	E	E	AD, DNB, MB, (G, E, C), 456 g	E
28.8	3.20	3.20	16.5	E	NO APLICA (h)	E	E	AT, DNB, MAI, (G, E, H), PUM, 653 g	E
47.0	2.70	2.70	18.5	E	CUMPLE	E	E	AI, ITB, RE, MB, (G, E), 607 g	E
49.4	2.60	2.78	18.5	E	CUMPLE	E	E	AI, ITB, RE, MB, (G, E), 613 g	E
31.8	2.00	2.04	17.0	E	CUMPLE	E	E	ALG, ITB, DU, MB, (G, E), 401 g	E
48.5	2.80	2.72	16.0	E	CUMPLE	E	E	AI, ITB, DI, MB, (G, E), 540 g	E
37.7	2.30	2.20	17.0	MB	CUMPLE	E	E	ALG, ITB, DU, MB, (G, E), 411 g	E
21.6	2.30	2.12	15.5	MB	CUMPLE	E	E	AS, 5 capas, MB, (G, E), 400g	E
33.8	3.60	3.60	18.0	E	NO CUMPLE (g)	E	E	AD, MST, (G, E, C), 766 g	E
48.0	2.50	2.60	17.5	E	NO CUMPLE (g)	E	E	AI, ITB, DI, MB, (G, E), 582 g	E
22.2	2.20	2.04	17.0	B	CUMPLE	E	E	AS, DNB, MB, (G, E), 420g	E
22.0	2.00	1.80	18.0	E	NO CUMPLE (g)	E	E	A, DNB, MB, (G, E, C), 463 g	E
32.0	3.80	3.58	18.0	E	NO CUMPLE (g)	E	E	AD, DPC, MB, (G, E, C), PUM, 774 g	E
61.5	3.50	3.45	17.0	MB	CUMPLE	E	MB	ATB, MS, (G, E), PUM, 851 g	E

Sartenes con antiadherente (Continuación)

a. La información al consumidor está en inglés. **b**. Faltan notas precautorias. **c**. Faltan instrucciones de uso.

d. No indica el tiempo de cobertura.

e. Presentó abolladuras.

f. Presenta mala aplicación del recubrimiento.

Marca Modelo País de origen	Información al consumidor	Garantía (años)	Material del cuerpo	Acabados	DIMENSIONES		
					Diámetro (cm)	Altura (cm)	Capacidad (l)
CASANDRA FLORENCIA MÉXICO	Completa	1	Aluminio	Sin defectos	24.2	3.8	1.5
CASANDRA MARLYN MÉXICO	Completa	1	Aluminio	Sin defectos	24.6	4.6	1.9
LAMEX LISS-O MÉXICO	Incompleta (b, c)	No presenta	Aluminio	Sin defectos	24.2	3.9	1.9
TRAMONTINA 80112/502 EU	Completa	5	Aluminio	Sin defectos	25.4	5.4	2.5
EKCO SAZÓN MÉXICO	Completa	No presenta	Aluminio	Sin defectos	23.8	3.4	1.2
MONIX M280024 CHINA	Completa	2	Metálico	Sin defectos	25.4	4.7	2.0
OSTER T-16627MX CHINA	Completa	No presenta	Aluminio	Sin defectos	24.0	2.3	1.8
VASCONIA EL SABOR DEL SABER MÉXICO	Completa	No presenta	Aluminio	Sin defectos	24.6	4.1	1.6
VASCONIA 0% GRASA MÉXICO	Completa	No presenta	Aluminio	Sin defectos	24.8	4.2	1.6
CINSA THERMO CELL 1213 MÉXICO	Completa	Incompleta (d)	Aluminio	Sin defectos	24.1	3.8	1.5
HOMESTYLE HY20067D CHINA	Incompleta (b, c)	No presenta	Aluminio	Sin defectos	24.2	4.5	1.8
PRINCESS 40101 CHINA	Completa	No presenta	Aluminio	Sin defectos	25.0	4.4	1.4
CINSA THERMO CELL 11321 MÉXICO	Completa	Incompleta (d)	Aluminio	Sin defectos	23.8	3.8	1.5
CINSA THERMO CELL 303248 MÉXICO	Incompleta (b, c)	No presenta	Aluminio	Sin defectos	24.6	4.5	2.0
ROYAL FC-27454 CHINA	Incompleta (a, b, c)	No presenta	Aluminio	Sin defectos	24.5	3.8	1.6

Antiadherente (A)
DURAFLON® (AD)
LON GLIDE® (ALG)
INTENSIUM® (AI)
STARFLON® (AS)
Antiadherente con partículas cerámicas (APC)
TEFLON ® (AT)
TEFLON ® color bronce (ATB)

No. de capas de antiadherente
Indicador de temperatura en base (ITB)
Tecnología difusora de calor:
THERMO CEL® (TC)
DURABASE® (DU)
DIFFUSAL® (DI)
RESISTAL® (RE)
Difusor en la base (DNB)
Difusor con película de cobre (DPC)

Mango:
De baquelita (MB)
Soft Touch® suave al tacto (MST)
Metálico (MM)
Acero Inoxidable (MAI)
Silicón (MS)

Para uso en fuente de calor:
Gas (G)
Eléctrica (E)
Cerámica (C)
Halógena (H)
Para uso con utensilios de metal (PUM)
Peso total (gramos)
Incluye tapa de cristal (ITC)

g. Continúa en combustión después de 30 segundos.
h. No aplica, el mango es metálico.
I. El mango no soportará sin desprenderse, doblarse o aflojarse, el 300% de su capacidad real.

E **Excelente**
MB **Muy bien**
B **Bien**
R **Regular**
D **Deficiente**

Espesor del antiadherente (micras) y de la pared / la base (mm)			Longitud del mango (cm)	Durabilidad del antiadherente	Resistencia y seguridad en el mango	Antiadherencia de los alimentos	Distribución de calor en la base (°C)	Características y atributos	Evaluación global
21.7	2.10	1.98	18.5	E	CUMPLE	MB	E	AT, DNB, MB, (G, E), 408 g	MB
31.0	3.20	3.20	18.5	R	CUMPLE	E	E	AT, DNB, MB, (G, E), 731 g	MB
22.0	2.10	1.88	18.5	E	CUMPLE	E	E	AT, DNB, MB, (G, E), 412 g	MB
19.9	2.30	2.30	17.5	MB	NO CUMPLE (g)	E	E	A, DNB, MB, (G, E, C), 645 g, ITC	MB
38.7	2.10	1.87	15.0	E	NO CUMPLE (g)	E	E	AD, DNB, MB, (G, E, C), 307 g	MB
24.3	2.00	1.70	19.0	MB	CUMPLE	MB	E	ATB, MB, (G, E, C, H), 1021 g	MB
22.8	2.30	2.45	17.3	B	NO CUMPLE (g)	E	E	A, DNB, MB, (G, E, C, H), 567 g	MB
34.0	2.30	2.20	15.0	B	NO CUMPLE (g)	E	E	AD, MB, (G, E, C), 415 g	MB
35.7	2.70	2.67	16.5	B	NO CUMPLE (g)	E	E	AD, MST, (G, E, C), 553 g	MB
19.7	2.80	2.50	18.0	MB	NO CUMPLE (g)	E	E	APC, 5 capas, TC, DNB, MB, (G, E, C, H), 480 g	MB
18.0	1.60	1.60	15.5	MB	NO CUMPLE (g)	E	E	A, DNB, MB, (G, E), 381 g	MB
27.5	2.50	4.40	21.0	B	CUMPLE	MB	E	ATB, DNB, MB, (G, E, C), 753 g, ITC	MB
18.5	2.00	1.80	18.5	B	NO CUMPLE (g)	E	MB	APC, 5 capas, TC, DNB, MB, (G, E, C, H), 364 g	B
19.2	3.50	3.28	18.5	B	NO CUMPLE (g)	E	E	APC, 5 capas, TC, DNB, MB, (G, E), 724 g	B
25.5	2.60	2.30	19.0	MB	CUMPLE	MB	E	AT, DNB, MM, (G, E), 508 g	B

Sartenes con antiadherente (Continuación)

a. La información al consumidor está en inglés. **b**. Faltan notas precautorias. **c**. Faltan instrucciones de uso.

d. No indica el tiempo de cobertura.

e. Presentó abolladuras.

f. Presenta mala aplicación del recubrimiento.

Marca / Modelo / País de origen	Información al consumidor	Garantía (años)	Material del cuerpo	Acabados	DIMENSIONES		
					Diámetro (cm)	Altura (cm)	Capacidad (l)
EKCO DELICIA MÉXICO	Completa	No presenta	Aluminio	Sin defectos	24.6	4.2	1.6
EKCO COLLECTION MÉXICO	Completa	No presenta	Aluminio	Sin defectos	24.4	4.2	1.7
CINSA CINSA LIGHT THERMO CELL MÉXICO	Completa	No presenta	Aluminio	Sin defectos	24.2	3.8	1.5
SELECT 2358 MÉXICO	Completa	No presenta	Aluminio	Sin defectos	25.1	3.6	1.5
ILKO DESIGN CHILE	Incompleta (b, c)	3	Aluminio	Sin defectos	24.0	4.1	1.6
TRES 3431 MÉXICO	Incompleta (b, c)	No presenta	Metálico	Sin defectos	23.6	4.1	1.5
GOLDEN HILLS 73305 CHINA	Completa	No presenta	Aluminio	Sin defectos	26.2	4.2	2.0
SIN MARCA F3A CHINA	Completa	No presenta	Metálico	f	24.9	4.0	1.5
WALDO'S 26527 CHINA	Incompleta (b, c)	No presenta	Metálico	e	25.1	3.3	1.3
MODA FINA 57998.01 CHINA	Incompleta (b, c)	No presenta	Aluminio	Sin defectos	23.4	5.0	1.8

¿Qué encontramos?

Sólo 20% de la muestra no cumple con Información al Consumidor obligatoria, presentando omisiones, tales como: que la información no está en idioma español, no incluye notas precautorias y/o instrucciones de uso.

90% de los sartenes analizados está hecho de aluminio y el 10% restante es metálico.

La norma de referencia sólo alude a los espesores mínimos en aluminio de acuerdo con su clasificación (para freír: 1.3 mm; para cocinar 0.8 mm), pero no indica el espesor mínimo para otros materiales. En las tablas de resultados se puede observar que los modelos 26527 de Waldo's, el F3A del sartén Sin Marca, el 3431 de Tres, el 2358 de Select y el 57998.01 de Moda Fina, son los que presentan espesores promedio menores incluso a 1.1 mm. Sin embargo, sólo los dos últimos son de aluminio, por lo que no están recomendados para freír, sino posiblemente sólo para cocinar.

Aunque presentar garantía no es obligatorio, sí es una referencia valiosa para el consumidor. Encontramos que **más de la mitad de los sartenes no la ofrece**; dos

Antiadherente (A)
DURAFLON® (AD)
LON GLIDE® (ALG)
INTENSIUM® (AI)
STARFLON® (AS)
Antiadherente con partículas cerámicas (APC)
TEFLON ® (AT)
TEFLON ® color bronce (ATB)

No. de capas de antiadherente
Indicador de temperatura en base (ITB)
Tecnología difusora de calor:
THERMO CEL® (TC)
DURABASE® (DU)
DIFFUSAL® (DI)
RESISTAL® (RE)
Difusor en la base (DNB)
Difusor con película de cobre (DPC)

Mango:
De baquelita (MB)
Soft Touch® suave al tacto (MST)
Metálico (MM)
Acero Inoxidable (MAI)
Silicón (MS)

Para uso en fuente de calor:
Gas (G)
Eléctrica (E)
Cerámica (C)
Halógena (H)
Para uso con utensilios de metal (PUM)
Peso total (gramos)
Incluye tapa de cristal (ITC)

g. Continúa en combustión después de 30 segundos.
h. No aplica, el mango es metálico.
I. El mango no soportará sin desprenderse, doblarse o aflojarse, el 300% de su capacidad real.

E **Excelente**
MB **Muy bien**
B **Bien**
R **Regular**
D **Deficiente**

Espesor del antiadherente (micras) y de la pared / la base (mm)			Longitud del mango (cm)	Durabilidad del antiadherente	Resistencia y seguridad en el mango	Antiadherencia de los alimentos	Distribución de calor en la base (°C)	Características y atributos	Evaluación global
28.3	2.70	2.50	16.5	MB	NO CUMPLE (g)	MB	E	AD, DNB, MB, (G, E, C), 512 g	B
25.9	2.60	2.72	15.5	MB	NO CUMPLE (g)	MB	MB	AD, DPC, MB, (G, E, C), 517 g	B
21.4	2.60	2.34	18.5	MB	NO CUMPLE (g)	MB	MB	APC, 5 capas, TC, DNB, MB, (G, E, C, H), 512 g	B
15.0	1.20	1.03	14.5	D	CUMPLE	R	MB	AD, APC, 5 capas, TC, MB, (G, E), 231 g	R
20.4	2.00	1.70	17.0	R	CUMPLE	R	E	A, MST, (G, E), 436 g	R
27.2	1.10	1.15	15.0	R	CUMPLE	R	E	A, MB, (G, E, C, H), 430 g	R
22.0	1.80	1.70	16.5	B	NO CUMPLE (g)	D	E	A, MB, (G, E), 447 g	R
22.8	0.50	0.60	14.5	R	NO CUMPLE (g)	D	E	A, MB, (G, E), 261 g	D
28.9	0.40	0.52	14.5	D	NO CUMPLE (g)	D	MB	A, MB, (G, E), 179 g	D
49.7	1.00	1.20	17.0	R	NO CUMPLE (g)	D	R	A, MB, (G, E), 302 g	D

de los modelos de Cinsa (Thermo Cell 11321 y Thermo Cell 1213), de fabricación nacional, no indican la vigencia; los restantes ofrecen de uno a cinco años, y los modelos T-fal son los únicos que ofrecen garantías de 10 años y "De por vida".

Aun en los sartenes más económicos no se detectó deformación alguna

Todos los sartenes de la muestra superaron la prueba de toxicidad. No obstante, recuerda nunca sobrecalentar estos utensilios, es decir, sobrepasar los 260 °C. Abajo de esta temperatura se pueden freír o cocinar los alimentos a fuego bajo o medio. Si requieres una flama más intensa, utiliza otro tipo de sartén.

en su base, generada por el cambio brusco de temperatura. Por ello, la evaluación de este parámetro no aparece en las tablas de resultados.

De igual forma, en lo referente a la toxicidad que puede presentar el antiadherente o acabado de los sartenes bajo prueba **no se encontraron cantidades cuantificables de plomo o cadmio** que pudieran resultar de riesgo durante su ingestión accidental, por lo cual, la evaluación de este parámetro tampoco aparece en las tablas.

Únicamente se detectaron abolladuras y una **mala aplicación del recubrimiento** en el modelo 26527 de Waldo's y en el F3A del sartén Sin Marca, de manera respectiva.

En cuanto a la distribución del calor no encontramos variaciones superiores a 3 °C en 82.5% de las muestras analizadas. Las restantes, en general, no sobrepasaron los 5 °C; sólo el Moda Fina 57998.01, hecho en China, presentó variaciones hasta de 9 °C.

El espesor del material que se consideró como antiadherente en las muestras analizadas, en todos los casos fue mayor a las 15 micras que permite la norma de referencia. El más bajo de estos valores medidos es el del sartén Select 2358, con exactamente 15 micras.

En la característica principal que se evalúa en estos productos, **la antiadherencia**, encontramos que, en promedio, 82.5% de las muestras analizadas calificó de Muy Bien (MB) a Excelente (E). Las muestras restantes calificaron de Regular (R) a Deficiente (D), ya que los alimentos que ahí se cocinaron se quedaron muy pegados al sartén, lo cual significa que el material de recubrimiento no es un antiadherente.

El acabado interior de la base de los sartenes de los modelos 26527 de Waldo's y del F3A del sartén Sin Marca **no soportaron la prueba de adherencia** del recubrimiento.

En cuanto al **desgaste que sufre el antiadherente por el tallado** durante su mantenimiento, los modelos 2358 de la marca Select y el 26527 de Waldo's sobrepasaron el 35% de desgaste máximo permitido que se indica en la norma de referencia. El comportamiento normal exhibido en las muestras analizadas fue de alrededor de 10.5%, con unos cuantos casos aislados que no sobrepasaron el 20% de desgaste. Por ello, aunque la norma de referencia permite un desgaste de 35% a 200 ciclos, por ser una prueba evaluada de forma comparativa se consideraron como Regulares (R) aquellos productos que presentaron un desgaste de 14% a 20%.

Ninguna de las muestras analizadas presentó temperaturas superiores a 41 °C en el mango o asa durante su operación normal, valor por debajo del umbral del dolor y de lo permitido en la norma de referencia.

Los modelos que no soportaron el peso extra sobre su mango fueron el 26527 de Waldo's y el F3A del sartén Sin Marca.

Como la mitad de la muestra superó sin problemas la prueba de combustión de mangos y asas pero la otra no, se decidió repetirla con el método descrito en una norma internacional aplicable di-

El teflón sigue detentando el Récord Guinness del material más resbaloso del mundo, con el coeficiente más bajo de fricción de cualquier sólido

RECOMENDACIONES DE COMPRA

Freír un par de huevos es diferente a cocinar una mojarra de buen tamaño o una porción grande de papas a la francesa. Por eso, antes de adquirir un sartén con antiadherente, considera bien para qué lo necesitas. Consulta el cuadro de espesores mínimos para conocer las características que debe tener el sartén de acuerdo con el uso que le darás, y adquiérelos tomando en cuenta las medidas que la norma de referencia recomienda.

Prefiere los sartenes que calificaron como Excelente (E) en la prueba de Resistencia y seguridad en los mangos.

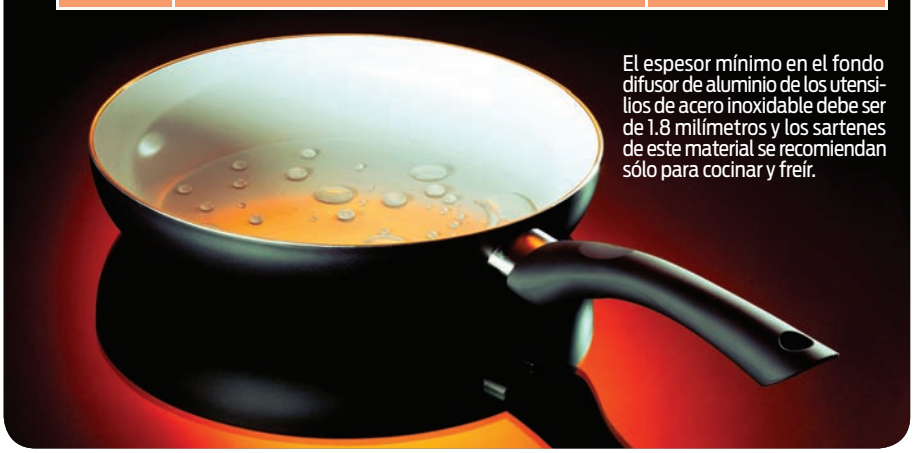
Si tu economía lo permite, prefiere un sartén que haya calificado como Excelente (E) en las pruebas de Durabilidad del antiadherente y de Antiadherencia de los alimentos, esto asegurará que tengas un antiadherente de muy buen desempeño por mucho más tiempo.

rectamente a estos productos (mucho menos severa que la que se aplica en México para los mangos y/o asas de ollas a presión). Aquí todos los productos la aprobaron. Por este motivo, los sartenes que pasaron la prueba robusta calificaron como Excelentes (E), y los que sólo superaron la prueba menos severa calificaron como Buenos (B).

Si requieres más información sobre este estudio, puedes comunicarte al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al **5544 2122** si vives en el Área Metropolitana de la Ciudad de México. También puedes consultar el histórico de estudios de calidad en **consumidor.gob.mx**

Espesores mínimos

Freír	Cuando se prepara la comida en él, sin líquido o con aceite, y la fuente de calor es directa sobre el fondo del utensilio.	**1.3 milímetros**
Cocinar	Cuando se usa para preparar comida con líquido y la fuente de calor es directa sobre el fondo del utensilio.	**0.8 milímetros**
Hornear	Cuando se usa para preparar comida en horno y la fuente de calor es aire caliente.	**0.7 milímetros**



El espesor mínimo en el fondo difusor de aluminio de los utensilios de acero inoxidable debe ser de 1.8 milímetros y los sartenes de este material se recomiendan sólo para cocinar y freír.

RECOMENDACIONES DE USO

Antes de ocupar tu nuevo sartén, no olvides leer por completo la información al consumidor que el fabricante o comercializador incluyó con el producto, poniendo especial atención a las notas precautorias.

Sigue al pie de la letra las instrucciones o recomendaciones que el fabricante o comercializador del producto indica comúnmente para "antes de usar". Si adquieres uno que no te ofrece esta información, te recomendamos seguir estos pasos:

1. Elimina todas las etiquetas o acabados protectores que pudiera presentar el sartén.
2. Lávalo perfectamente por dentro y por fuera, utilizando una esponja suave humedecida en una solución jabonosa de agua tibia con detergente líquido o jabón neutro.
3. Sécalo muy bien con una servilleta de papel o un paño seco.
4. Una vez limpio y seco, unta la parte interior del sartén (la que está recubierta con la capa de antiadherente) con un poco de aceite, mantequilla o grasa para cocinar y retira el exceso con una servilleta de papel limpia.
5. Ponlo al fuego bajo durante un par de minutos, luego deja enfriar y repite el paso de lavado y secado. ¡Listo! Tu sartén está preparado para que empieces a cocinar.

Los recubrimientos antiadherentes no han estado libres de controversia sobre su posible toxicidad desde su comercialización. Pero estos materiales cumplen con los reglamentos internacionales alimenticios, y agencias como la FDA (Food and Drugs Administration) han desechado cualquier riesgo para la salud humana. El teflón puede soportar altas temperaturas, es una de sus características, sin embargo, **no se recomienda** calentarlo arriba de los 260 °C. Por ello, estos utensilios no son aptos para asar los alimentos, que requiere temperaturas por arriba de lo indicado. Cuando utilices sartenes con antiadherente, cocina **siempre** a fuego bajo y medio. Fíjate en el siguiente cuadro que te indica las temperaturas al cocinar:

Temperatura	Uso
100	Punto de ebullición del agua.
163-204	Nivel promedio para hornear pasteles, galletas. A partir de esta temperatura, la mantequilla y otras grasas para cocinar empiezan a humear.
204-243	Rango promedio para freír carnes y vegetales.
232	Asado de aves o vegetales.
260-288	Asado de carnes rojas.

Si necesitas cocinar a fuego alto, utiliza otro tipo de sartén.

Nunca dejes sobre la flama un sartén vacío, ya que deteriora la capa de antiadherente y producirá mucho humo.

Evita usar cucharas o volteadores de metal, pues rayan la superficie; prefiere los de plástico o madera.

Siempre déjalos enfriar antes de lavarlos.

Límpialos con esponjas suaves (si el antiadherente es bueno no necesitarás más que eso), nunca utilices esponjas o fibras ásperas.

Quién es Quién en los precios de sartenes

Precios mínimos y máximos de sartenes con antiadherente en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Monterrey y Guadalajara

Precios levantados del 26 de julio al 8 de agosto de 2012

Marca / Modelo / País de origen	Ciudad de México y Zona Metropolitana				
	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único
Cooktop / FC-27655 / China	$115	Sears (Ecatepec)			$115
Ekco / Vanguardia / México	$119	The Home Store (Plaza Comercial)	$189	Sears (Ecatepec)	$119
Lamex / Advance / México	$367	El Palacio de Hierro (Satélite)			
T-fal / Sensorielle Rojo D02350482 / Francia	$524	Liverpool (Ecatepec / Galerías Coapa / Perisur / Polanco / Satélite)			$472
T-fal / Sensorielle Azul D2340482 / Francia	$524	Liverpool (Centro / Ecatepec / Galerías Coapa / Perisur / Polanco / Satélite)	$543	El Palacio de Hierro (Centro / Satélite)	$472
T-fal / Enjoy A2020482 / Francia	$238	Viana (Tacubaya)	$329	Coppel (Arboledas / Plaza Observatorio)	$246
T-fal / Luminens D01900482 / Francia	$368	Comercial Mexicana (Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (El Olivar / Mixcoac)	$369	Chedraui (Ánfora / Atizapán / Coapa / Polanco)	$368
T-fal / Simply A4690482 / Francia	$280	Walmart (Plaza Oriente / Tepeyac / Universidad)	$339	Soriana (Aragón)	$280
Tramontina / Vivacor / Brasil	$159	Almacenes Ánfora	$196	Mega Comercial Mexicana (Arboledas / El Olivar)	$165
Regal / SFT Pulido / México	$223	Sears			$189
T-fal / So Tasty Blanco D0790482 / Francia	$389	El Palacio de Hierro (Centro / Perisur)	$439	Sears (Galerías Coapa / Satélite / Universidad)	$340
Tramontina / 20150/024 / Brasil	$159	Soriana (Echegaray / Iztapalapa)	$189	Sears (Perisur)	
Tramontina / 80132/501 / E.U.	$229	Almacenes Ánfora			
Vasconia / Centenario / México	$326	Mega Comercial Mexicana (Arboledas / El Olivar / Mixcoac)			
Cussinel / FC-27475 / China	$428	Liverpool (Ecatepec / Galerías Coapa)			$535
Casandra / Florencia / México	$119	Grupo Casa Rodríguez			
Casandra / Marlyn / México	$189	Grupo Casa Rodríguez / Cristalería Monaco			
Lamex / Liss-O / México*					
Tramontina / 80112/502 / EU	$379	Chedraui (Universidad)			
Ekco / Sazon / México	$89	Almacenes Ánfora / Chedraui (Atizapán / Polanco / Universidad)	$119	Coppel (Arboledas / Plaza Observatorio)	$79
Monix / M280024 / China	$436	Liverpool (Perisur / Satélite)			$545
Oster / T-16627MX / China	$175	Sears (Ecatepec / Galerías Coapa / Perisur / Satélite / Universidad)			
Vasconia / El Sabor del Saber / México*					$99
Vasconia / 0% Grasa / México	$135	Súper Cristalería Piquio	$189	Woolworth (Polanco)	$125
Cinsa / Thermo Cell 1213 / México	$115	Cristalería Ruesga			
Homestyle / Hy20067D / China	$69	Soriana (Mixcoac)			$69
Princess / 40101 / China	$383	Liverpool (Ecatepec / Galerías Coapa / Polanco / Satélite)			
Cinsa / Thermo Cell 11321 / México	$97	Cristalería GT / Súper Cristalería Piquio			$79
Cinsa / Thermo Cell 303248 / México	$209	Mercado Soriana (Atizapán)	$219	Soriana (Cuitláhuac / Mixcoac)	$219
Royal / FC-27454 / China*					$119
Ekco / Delicia / México	$119	Almacenes Ánfora	$126	Bodega Comercial Mexicana / Comercial Mexicana / Mega Comercial Mexicana	
Ekco / Collection / México	$132	Soriana (Aragón / Mixcoac)			$132
Cinsa / Cinsa Light Thermo Cell / México	$150	Cristalería GT / Súper Cristalería Piquio	$199	Soriana (Aragón / Consulado / Cuitláhuac / Echegaray / Iztapalapa)	$164
Select / 2358 / México	$39	Almacenes Ánfora / Bodega Aurrera (La Viga / Tacubaya)			
Ilko / Design / Chile	$119	Soriana			
Tres / 3431 / México	$69	Soriana (Aragón)	$70	Chedraui (Coapa / Polanco / Universidad)	$69
Golden Hills / 73305 / China	$111	Comercial Mexicana (Aragón / Arboledas) / Bodega Comercial Mexicana / Comercial Mexicana (Insurgentes)			$94
Sin Marca / F3A / China	$80	Bodega Comercial Mexicana / Comercial Mexicana			
Waldos / 26527 / China	$10	Waldo's			
Moda Fina / 57998.01 / China*					

* No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.

Nota: Las direcciones de los establecimientos que se muestran en el cuadro, las puedes solicitar en el teléfono 5625 6700 ext. 1621 o en el correo quienesquien@profeco.gob.mx

Monterrey			Guadalajara			
Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
Sears (Gran Plaza)			$115	Sears (Galerías)		
Almacenes Ánfora	$183	Home Price (Acueducto)	$127	HEB (Gonzalitos / San Nicolás) / Walmart (Las Torres / Lincoln / Miguel Alemán)	$159	Coppel
Fábricas de Francia			$524	Liverpool (Galerías)		
Fábricas de Francia			$524	Liverpool (Galerías)		
El Gran Salto de Ekar de Gas (Jard. Univ.) / El Salto Sin Nombre (Tlaquepaque)	$329	Coppel (El Fresno)	$259	HEB (Gonzalitos / San Nicolás)	$329	Coppel
Comercial Mexicana (Mega Mercado)	$369	Chedraui				
Walmart (Vallarta)	$339	Soriana (Cordilleras)	$280	Walmart (Las Torres)	$339	Soriana (San Nicolás) / Hipermart Cumbres
Cocinas Hogar	$196	Comercial Mexicana (Mega Mercado)	$170	Walmart (Las Torres / Miguel Alemán)		
Almacenes Ánfora						
El Gran Salto de Ekar de Gas (Jard. Univ.) / El Salto Sin Nombre (Tlaquepaque)	$359	Fábricas de Francia	$399	Liverpool (Galerías)		
			$159	Hipermart Cumbres		
Fábricas de Francia			$428	Liverpool (Galerías)		
			$150	El Nuevo Mundo		
			$210	Alagar Detalles		
Almacenes Ánfora	$119	Coppel (El Fresno)	$109	HEB (Lincoln)		
Fábricas de Francia			$436	Liverpool (Galerías)		
			$175	Sears (Galerías)		
Almacenes Ánfora			$119	Equipos para Mercados	$139	HEB (Gonzalitos)
Cocinas Hogar	$172	Chedraui	$159	Equipos para Mercados	$179	Hipermart Cumbres
			$139	Hogar & Más (Colón)	$159	En Casa
Soriana (Cordilleras)			$60	Hipermart Cumbres	$69	Soriana (Lincoln / Mitras / San Nicolás)
Walmart (Vallarta)						
Mercado Soriana (Calzada) / Soriana (Cordilleras) / Soriana (Río Nilo)			$190	Hogar & Más (Colón)	$219	Soriana (Mitras)
Coppel (El Fresno)						
			$119	Equipos para Mercados		
Soriana (Cordilleras)	$163	Chedraui	$132	Soriana (Mitras)	$199	HEB (San Nicolás / Gonzalitos)
Walmart (Revolución)	$199	Soriana (Cordilleras)	$164	Walmart (Las Torres / Lincoln / Miguel Alemán)	$199	Hipermart Cumbres / Soriana (Mitras / San Nicolás)
			$119	Hipermart Cumbres		
Soriana (Cordilleras)	$79	Soriana (Del Bosque) / Soriana Súper (Cruz del Sur)	$69	Soriana (Mitras)		
Comercial Mexicana (Mega Mercado)						

TEQUILA

DE MÉXICO, CON CARIÑO

Cuenta la voz popular que alrededor del año 1600 el marqués de Altamira, don Pedro Sánchez de Tagle, introdujo el cultivo del agave en las faldas del volcán de Tequila, en la Nueva Galicia, e instaló la primera destilería dedicada a la producción del vino mezcal, bebida espirituosa que siglos después tomaría el nombre de su lugar de origen y se convertiría en uno de los símbolos más reconocidos y afamados de nuestro país.

Aunque hasta ahora no se ha encontrado un documento probatorio que ligue al marqués de Altamira con la primera taberna de vino mezcal instalada en la Nueva Galicia, sabemos que el *agave tequilana Weber variedad azul* que se utiliza para la elaboración de esta bebida es originario de la región; que el proceso de jima es, en esencia, un método muy similar al utilizado por los pueblos originarios antes de la llegada de los españoles, y que su producción ha jugado un papel muy importante en la economía de la región. Éstas y otras características le valieron al tequila la Denominación de Origen en 1974 por parte de la Secretaría de Patrimonio y Fomento Industrial.

Sin duda, la fama del tequila ha desbordado nuestras fronteras. De acuerdo con cifras del Consejo Regulador del Tequila, de los 325.5 millones de litros registrados en el inventario de 2011, alrededor de 163 mil 927 fueron destinados a la exportación. Tan sólo a Estados Unidos se exportaron 124 mil 855 litros, a Alemania 6 mil 456, y 4 mil 321 a España.

¿Qué tiene esta bebida que tanto encanta a propios como a extraños? Su secreto está en su historia, pero también en su suelo y en su gente. No en balde el tequila es un regalo de México para el mundo.

El nombre de la especie **agave tequilana Weber variedad azul** se debe al botánico alemán Franz Weber que, tras varios años habitando la región, registra en 1902 la variedad de agave azul con su nombre. Debido a su rendimiento y cantidad de azúcares, se determinó que esta especie era la más apta para la producción del tequila.

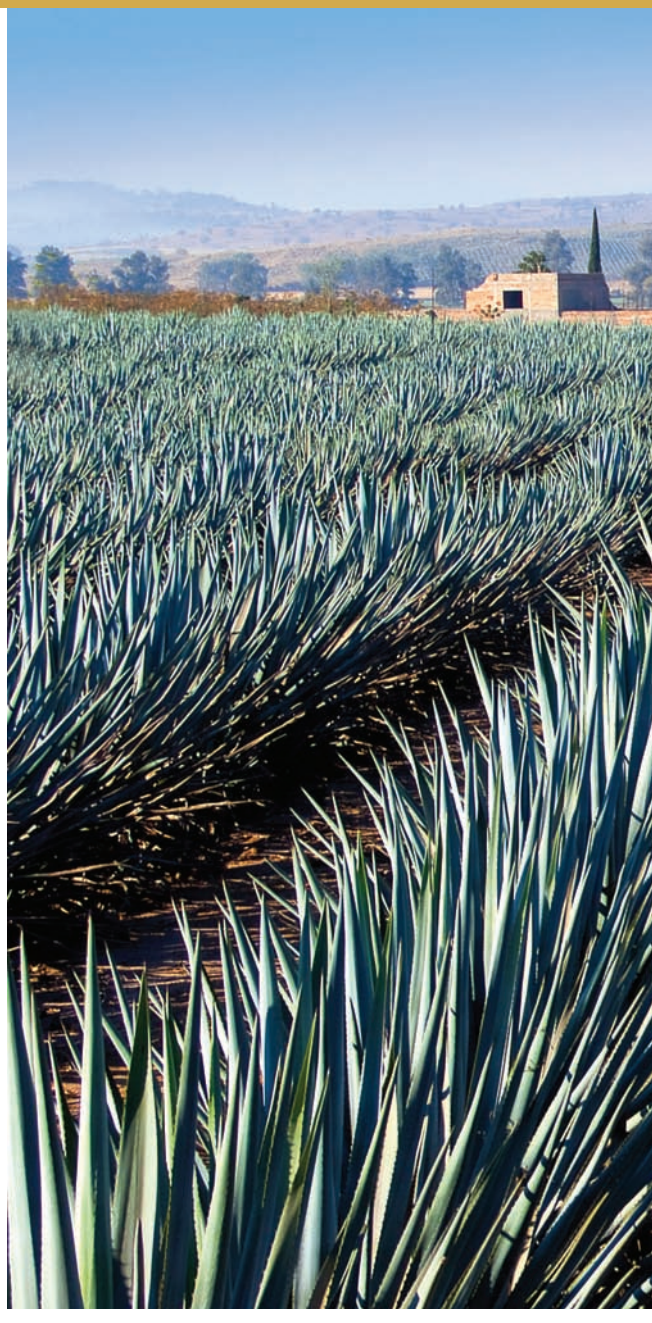
El árbol de las maravillas

En *Historia natural y moral de las Indias*, el sacerdote Joseph de Acosta relata a la Corona Española la infinidad de asombros que habitaban el Nuevo Mundo; entre ellos una planta prodigiosa que, así como daba fibra para hacer hilo, también proveía de espinas para hilar:

> *El árbol de las maravillas es el maguey, de que los nuevos o chapetones (como en las Indias los llaman), suelen escribir milagros, que da agua y vino, y aceite y vinagre, y miel, y arrope e hilo, y aguja, y otras cien cosas.*
>
> *Él es un árbol que en la Nueva España estiman mucho los indios, y de ordinario tienen en su habitación alguno o algunos de este género para ayuda a su vida, y en los campos se da y le cultivan.*[1]

La admiración que estos ejemplares despertaron en el jesuita –y que les valió tan bello sobrenombre– fue compartida siglos después por el científico sueco Carlos Linneo, quien en 1753 bautizó a este género de plantas suculentas –es decir, que almacenan agua en sus hojas o tallos– como agave. Considerado el padre de la taxonomía moderna, Linneo tomó el nombre de la mitología griega[2] , y es generalmente traducido al español como "noble" o "admirable", muy en sintonía con el retrato que nos legó el misionero en su crónica.

El aprecio que le guardaban los pueblos originarios no es fortuito. A la llegada de los españoles, los habitantes de Mesoamérica utilizaban los diversos tipos de agave con fines alimenticios, medicinales, de ornato, vestido, construcción, e incluso religioso desde hacía mucho tiempo. Tras el hallazgo de restos de hojas masticadas y fibras en el valle de Tehuacán, en Puebla, se estima que desde el año 10,000 a. C. nuestros antepasados ya conocían las bondades del "maguey", voz caribeña que utilizaban los españoles para referirse a las diversas especies de agave.



El famoso vino mezcal de Tequila

Gracias a varios códices y hallazgos en campo abierto, sabemos que para la siembra y cosecha de esta planta, desde tiempos prehispánicos se utilizaban herramientas similares a las qua actualmente se emplean en la jima[3], tales como la coa, una variante primitiva del azadón, una cuchara especial denominada *iztetl*, o incluso cuchillos de obsidiana.

También debido a esta evidencia histórica tenemos conocimiento de algunas técnicas empleadas para obtener una de las pocas fuentes de dulce disponible en Mesoamérica, el *mexcalli*, extraído de la piña o corazón cocido del agave, misma que hoy en día se comercializa como un edulcorante vegano.

Este dulce era tan apreciado en tiempos precolombinos que, según la tradición oral de la comarca tequilera –recuperada por el doctor Ignacio Gómez Arriola–, se le designaba como un regalo de los dioses, atribuyéndole "el mítico descubrimiento del dulce de agave a un rayo enviado a la planta por los dioses para re-

Sus características naturales y culturales le han ganado un lugar dentro de la Lista del Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas por la Educación, la Ciencia y la Cultura, por sus siglas en inglés). La declaratoria que reconoce el "Paisaje de agaves y antiguas instalaciones industriales de Tequila" como un legado para la humanidad comprende 34 mil 658 hectáreas de paisaje de cultivos de agave azul, ruinas arqueológicas, destilerías y los asentamientos urbanos de Tequila, Arenal y Amatitlán.

Arriba. Paisaje agavero, Patrimonio Cultural de la Humanidad desde 2006.

galar a los seres humanos los azúcares, producto de su cocción"[4].

Al momento de arribo de los conquistadores, los pueblos mesoamericanos ya obtenían este dulce cociendo los corazones del agave en hornos subterráneos llamados *izcalli*, como los encontrados en Tlaxcala y en el occidente del país, concretamente en la región tequilera. De ahí el nombre con el que se conocía a este dulce, que según los informantes de fray Bernardino de Sahagún, provenía de la unión de las palabras en lengua nahua *metl* (planta de agave) e *ixcalli* (horno).

Gracias al desarrollo de técnicas de fermentación, las distintas culturas mesoamericanas lograron desarrollar bebidas alcohólicas que generalmente eran incorporadas a sus rituales religiosos para provocar un estado de trance místico. Algunos ejemplos de otras bebidas fermentadas utilizadas con estos fines son el teshuino, obtenido del maíz, y el *octli* o pulque, derivado del aguamiel (jugo crudo de agave extraído de algunas variedades de esta planta).

Sin embargo, tuvieron que pasar varias décadas para que, tras la Conquista y el subsiguiente periodo de reacomodo, surgiera el vino mezcal de Tequila, un destilado creado a partir del *mexcalli* y técnicas provenientes del Mediterráneo, tales como el molino de sangre o las tahonas utilizadas para moler frutos fermentables y

[1] De Acosta, Joseph, *Historia natural y moral de las Indias* (circa 1590), citado en Gómez Arriola, Ignacio. *Tequila, de la antigua taberna artesanal a una industria de alcance global.*
[2] Ágave o Agavos era la hija de Cadmo, rey fundador de la ciudad de Tebas, y la diosa Harmonia, diosa de la armonía y la concordia en la mitología griega.
[3] Método tradicional en el que se cortan las hojas del agave para poder extraer el corazón o piña, donde se albergan los almidones que, mediante el proceso de cocción, se convertirán en azúcares.
[4] Gómez Arriola, Ignacio. (2012). *Tequila, de la antigua taberna artesanal a una industria de alcance global.* Guadalajara: Cámara Nacional de la Industria Tequilera.

las alambiques que fueron perfeccionados por los alquimistas medievales.

El paso de la bebida prehispánica al destilado mestizo fue gradual y complejo, tal como el proceso de mestizaje mismo. La incorporación de los molinos de sangre o tahonas (su nombre árabe) llegó de la mano con el avance de la evangelización y la consiguiente necesidad de elaborar vino para el ritual eucarístico. Por su parte, la destilación se integró al proceso cuando españoles peninsulares introdujeron a la Nueva España los métodos utilizados en la metrópoli para la elaboración de licores.

A la sombra de la barranca

El *agave tequilana Weber variedad azul* que se utiliza actualmente en la elaboración del tequila es una especie originaria de la barranca del río Grande de Santiago, ubicada al sureste de la ciudad de Guadalajara, cerca de Nayarit, en la llamada "región tequilera". Su domesticación, según la evidencia arqueológica encontrada hasta el momento, comenzó hace más siete mil años en el mismo lugar donde ahora se sigue cultivando con métodos tradicionales.

La domesticación de esta especie fue realizada por el pueblo de los caxcanes, una tribu chichimeca asentada a todo lo largo de la barranca que, al igual que otras etnias, extraía los azúcares del corazón del agave cocido para utilizarlos como edulcorante o para elaborar bebidas alcohólicas. Debido al clima seco de la región, el agave jugó un papel central en su supervivencia, al grado de ser elevado al nivel de una representación divina de la diosa de la fertilidad Mayahuel.

Los agaves son plantas perennes de hoja suculenta, característica que les permite adaptarse a sitios de clima seco o árido. Las especies más pequeñas pueden pesar apenas 20 gramos, mientras que las más grandes –como los magueyes pulqueros– pueden pesar hasta 30 kilogramos. Este tipo de plantas alcanza su madurez entre los 15 y 25 años, aunque las variantes pequeñas pueden hacerlo tras 4 o 5 años.

Aunque el consumo del *mexcalli* era común en todas las culturas que habitaron Mesoamérica antes del periodo colonial, el antiguo Reino de Nueva Galicia –asentado sobre el territorio que actualmente ocupan Jalisco, Nayarit, Colima, Aguascalientes y Zacatecas– fue la cuna, primero, del vino mezcal, y posteriormente, ya entrado el siglo XX, del tequila.

Esto se debió en gran medida a su posición marginal respecto a la Nueva España y Puebla, pero también a las constantes y contradictorias –cuando no ambiguas– prohibiciones en la venta de alcohol por parte de la Corona Española para aumentar el consumo de licor elaborado en la Madre Patria.

Para el siglo XVIII, los valles de Tequila y Amatlán ya eran conocidos por la producción

1

y tráfico clandestinos de vino de mezcal, así como por sus tabernas a las afueras de los centros urbanos y rancherías, y que eran frecuentadas por la población indígena y mestiza.

Sin embargo, es hasta mediados del siglo XIX que comienza a utilizarse la palabra tequila para distinguir a esta bebida de otros vinos y licores producidos en las inmediaciones. Uno de los registros más antiguos de esta denominación aparece en un texto del escritor Manuel Payno, *Memoria sobre el maguey mexicano y sus diversos productos*.

Sucesos nacionales como la Revolución y la Época de Oro del cine mexicano, e internacionales como la Gran Prohibición y la Segunda Guerra Mundial, acrecentaron la fama de esta bebida fabricada en la región tequilera, que comprende el estado de Jalisco y varios municipios de Guanajuato, Colima, Nayarit, e incluso Tamaulipas.

La modernización de los equipos y la profesionalización de dueños y encargados de producción acompañó el crecimiento de la industria tequilera en México, sin abandonar las prácticas tradicionales de cultivo y jima heredadas del periodo prehispánico. En la actualidad, el tequila es un símbolo internacional de México, reco-

2

3

1) Piñas de *agave tequilana Weber variedad azul* apiladas afuera de un horno moderno.
2) Antiguo molino de sangra, también conocido como tahona.
3) Trabajador introduciendo los corazones de agave al horno para su cocción.

nocido y beneficiario de una Denominación de Origen que produce más de 29 mil 793 empleos al año, de los cuales 23 mil 100 son labores en el campo y sólo 6 mil 93 en la industria.

Un lugar denominado Tequila

En 1974, la Secretaría de Patrimonio y Fomento Industrial publicó la Declaración General de Protección a la Denominación de Origen Tequila, protegiendo la producción de la bebida más emblemática de nuestro país.

De acuerdo con el artículo 156 de la Ley de Propiedad Intelectual, se establece que la Denominación de Origen es el nombre de una región geográfica que sirve para denominar a productos agrícolas o alimenticios elaborados en dicha región a través de métodos tradicionales y utilizando materias primas cuya calidad es resultado del entorno donde crecen. Tal es el caso del jerez hecho en Jerez de la Frontera, España; la champaña de Francia; o en nuestro país, la vainilla de Papantla, el tequila, entre otros.

Este distintivo legal ayuda a los productores a proteger su producto y a preservar su calidad y algunos de los métodos tradicionales que se emplean para realizarlo. De esta forma, ningún destilado de agave –aun cuando sea hecho de *agave tequilana Weber variedad azul*– puede llamarse "tequila" si la planta no fue cultivada en la zona protegida por la declaratoria de Denominación de Origen Tequila, producida por una empresa certificada por el Consejo Regulador del Tequila, o si no sigue alguna de las especificaciones químicas, de producción o etiquetado de la Norma Oficial Mexicana que lo protege.

De México para el mundo

La fama del tequila desborda nuestras fronteras. De los 325.5 millones de litros registrados en el inventario del Consejo Regulador del Tequila de 2011, alrededor de 124 mil 855 litros fueron destinados a la exportación. ¿Sabes cuáles son los países más tequileros?

1 **124,855*** Estados Unidos	2 **6,456*** Alemania	3 **4,321*** España	4 **3,382*** Canadá	5 **3,728*** Francia
6 **2,042*** Rusia	7 **1,838*** Reino Unido	8 **1,302*** Brasil	9 **1,286*** Japón	10 **940*** Singapur

* Volúmenes expresados en litros a 40% Alc. Vol. / Fuente: Consejo Regulador del Tequila.

El sabor comienza por la botella

Entre la inmensa variedad de presentaciones y marcas disponibles en el mercado nacional, no es difícil "ahogarse" en este mar de tequila. A continuación te presentamos elementos a tomar en cuenta al elegir el tequila con el que darás el Grito; también hallarás las características de seguridad que debes revisar para que no vaya a ser un grito de dolor, por tratarse de una bebida adulterada.

1. La palabra "tequila".

2. Categoría. En la etiqueta se debe indicar si es:

   a. Tequila 100% Agave si está elaborado únicamente a partir de azúcares del *agave tequilana Weber variedad azul* y fue envasado en la región reconocida por la Denominación de Origen Tequila (DOT).

   b. Tequila cuando al menos 51% de los azúcares presentes provengan del *agave tequilana Weber variedad azul*. El 49% restante puede provenir de otras fuentes naturales como caña, piloncillo o maíz, pero siempre y cuando no sean agaves de otras especies. Este producto puede ser envasado en regiones distintas a las señaladas en la DOT.

3. Contenido neto en litros o mililitros.

4. Nombre y dirección del productor o de su fábrica, y en su caso, también del envasador.

5. Leyendas precautorias de autoridades sanitarias.

IMPORTANTE: La marca de tequila y el etiquetado que se muestran en esta página no son reales. Su única finalidad es la de orientar a los consumidores.

6. Clase. Existen cinco para ambas categorías:

a. Blanco o Plata
Cuando es el producto directo del segundo destilado.

b. Joven u Oro
Tequila avocado o la mezcla de tequila blanco con tequila madurado.

c. Reposado
Productos madurados entre 2 y 12 meses en barricas o pipones de roble blanco.

d. Añejo
Madurado por más de un año en barricas de roble blanco no mayores a 600 litros.

e. Extra Añejo
Tequila añejo que supera los 3 años de maduración.

7. Sello de la botella íntegro.

8. Contraseña Oficial NOM de cuatro dígitos único asignado a cada empresa.

9. Sello distintivo del Consejo Regulador del Tequila.

10. Nombre de la marca seguido de los signos ® o "MR".

11. Membretes de Hacienda.

12. Porcentaje de alcohol.

13. Leyenda: "Hecho en México", "Producto de México", "Elaborado en México" o similares.

14. Número de lote.

Fíjate bien

El Consejo Regulador del Tequila recomienda:

- Cómpralo en un establecimiento formal, nunca en el tianguis o la vía pública.
- No compres productos sin etiqueta.
- Revisa que la tapa no presente huellas de violación.
- El interior de la botella no debe tener "nata", partículas extrañas flotando o sedimentos.
- El precio debe ser el del mercado; sospecha de productos "muy rebajados", especialmente en esta temporada.
- Que no te vean la cara: el destilado de agave, aguardiente de agave u otras bebidas similares no son tequila.
- Si pides una botella en un bar o restaurante, pide que la lleven cerrada a tu mesa.
- Verifica el listado de marcas certificadas que emite el CRT en su sitio (ctr.org.mx).

Para más consejos e información sobre las bebidas adulteradas en nuestro país, consulta nuestra sección Seguridad de Productos.

Actualmente, el territorio que ampara la Denominación de Origen Tequila comprende 181 municipios de cinco estados, a saber:

- Todo el estado de Jalisco (125 municipios).
- Ocho municipios del estado de Nayarit: Ahuacatlán, Amatlán de Cañas, Ixtlán del Río, Jala, Xalisco, San Pedro Lagunillas, Santa María del Oro y Tepic.
- Siete municipios del estado de Guanajuato: Abasolo, Cd. Manuel Doblado, Cuerámaro, Huanímaro, Pénjamo, Purísima del Rincón y Romita.
- 30 municipios del estado de Michoacán: Briseñas de Matamoros, Chavinda, Chilchota, Churintzio, Cotija, Ecuandureo, Jacona, Jiquilpan, Maravatío, Marcos Castellanos, Nuevo Parangaricutiro, Numarán, Pajacuarán, Peribán, La Piedad, Régules, Los Reyes, Sahuayo, Tancítaro, Tangamandapio, Tangancícuaro, Tanhuato, Tinguindín, Tocumbo, Venustiano Carranza, Villa Mar, Vista Hermosa, Yurécuaro, Zamora, Zináparo.
- 11 municipios aislados del estado de Tamaulipas: Aldama, Altamira, Antiguo Morelos, Gómez Farías, González, Llera, Mante, Nuevo Morelos, Ocampo, Tula y Xicoténcatl.

Gracias a la Norma Oficial Mexicana NOM-006-SCFI-2005 y la Declaratoria de Denominación de Origen, la centenaria industria de Tequila es protegida de imitaciones, competencia desleal y otros peligros que ponen en riesgo la alta calidad de los productos y los métodos tradicionales que se emplean para crear esta bebida que es sinónimo de México alrededor del mundo.

El ABECÉ del tequilero novato

¿Existe una forma "correcta" de beber tequila? Para salir de dudas, acudimos a Miguel Martínez Márquez, historiador en el Museo del Tequila y el Mezcal (Mutem), quien nos proporcionó algunos consejos prácticos para "agarrarle el gusto":

- Dicen que "más vale solo que mal acompañado"; en el caso del tequila es totalmente cierto. Si quieres apreciar el sabor de esta bebida, abstente de combinarla.
- Si el sabor se te hace "muy fuerte" o siempre has tomado bebidas combinadas, nuestro guía e historiador en el Mutem te recomienda empezar con un tequila añejo, pues son más suaves, digeribles y pueden degustarse fácilmente. "El diablo sabe más por viejo que por diablo".
- Cuando por fin "le agarres sabor", avanza hacia los tequilas reposados. Si te sientes con ganas de un sabor más fuerte y agresivo, síguete derecho a los tequilas jóvenes o los blancos. Es recomendable acompañarlos con limón y sal.
- Aunque no hay un "orden establecido" para tomar tequila, Miguel nos comentó que "anteriormente se colocaba un poco de sal debajo de la lengua para producir saliva y, así, preparar al estómago para recibir una bebida astringente. Posteriormente se tomaba el trago y se exprimía el limón para que cauterizara y protegiera las paredes del estómago".
- Para catarlo, lo recomendable es, primero, olerlo para producir saliva y preparar el estómago. Después beberlo a traguitos, para identificar su sabor.
- "Más vale nuevo por conocer". Existen numerosas marcas de tequila en el mercado. Una de las recomendaciones más enfáticas es aventurarte a experimentar con nuevas marcas, ya sea dejándote guiar por tu corazonada o pidiendo que te recomienden algún producto.

Moderación: signo de madurez

Además de astros como Pedro Infante o Jorge Negrete, la Época de Oro del cine mexicano tuvo un protagonista recurrente: el tequila. El número de cintas que contienen una escena de cantina, ya sea para cantarles "a las que pagan mal" o para vengar un afrenta es incontable. De ahí que estas películas hayan contribuido a perpetuar –en gran medida, de manera involuntaria– el estereotipo del "macho mexicano": mujeriego, parrandero, peleonero y bebedor. Y, claro, bebedor de tequila.

Sin embargo, así como el tequila no es una bebida exclusiva para hombres (y de hecho, la preferencia por esta bebida va en aumento entre las mujeres), el abuso en su consumo tampoco tiene algo de loable o heroico. Tal como lo establece en su sitio la Cámara Nacional de la Industria Tequilera, "la moderación es signo de madurez". Al igual que con las bebidas altas en azúcares o los alimentos con elevada cantidad de grasas, el tequila se debe consumir con moderación para evitar complicaciones físicas a futuro.

Al final de cuentas, el tequila, representación del espíritu mexicano, es para ser disfrutado, no padecido.

Entrevistas:

· Christian Rosas García, ejecutivo de Eventos en la Cámara Nacional de la Industria del Tequila.
· Miguel Martínez Márquez, historiador en el Museo del Tequila y el Mezcal.

Bibliografía:

· Academia Mexicana del Tequila A.C. (2001). "Historia". En http://acamextequila.com.mx/amt3/historia.html (Consultado el 12 de agosto de 2012).
· Cámara Nacional de la Industria Tequilera. (s.a.). *Tequila, el espíritu libre de México*. Guadalajara: Cámara Nacional de la Industria Tequilera.
· Cámara Reguladora del Tequila. (s.a.). "Claves para reconocer el tequila auténtico". En http://crt.org.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=257&Itemid=246&lang=es (Consultado el 12 de agosto de 2012).
· Centro de Información y Comunicación Ambiental del Norte de América A.C. (s.a.). "La biodiversidad de los agaves en México". En http://www.ciceana.org.mx/contenido.php?cont=265 (Consultado el 1 de agosto de 2012).
· Conabio. (2006). Mapa "Agave, mezcales y diversidad". En http://www.biodiversidad.gob.mx/usos/mezcales/mMapa.html (Consultado el 1 de agosto de 2012).
· Declaración General de Protección a la Denominación de Origen "Tequila". En http://www.tequileros.org/files/varios/declaracion_proteccion_tequila.pdf (Consultada el 12 de agosto de 2012).
· García Mendoza, Abisaí J. (Julio-septiembre 2007). "Los agaves de México". *Ciencias*. Pp. 14-23.
· Gómez Arriola, Ignacio. (2012). *Tequila, de la antigua taberna artesanal a una industria de alcance global*. Guadalajara: Cámara Nacional de la Industria Tequilera.
· Gutiérrez Lorenzo, María del Pilar. (2006). "Historia del vino mezcal". En http://tequilajalisco.gob.mx/turismo/index.php/historia/40-del-tequila/51-historia-del-vino-mezcal (Consultado el 12 de agosto de 2012).
· NORMA Oficial Mexicana NOM-006-SCFI-2005 Bebidas alcohólicas. – Tequila. – Especificaciones. En http://www.tequileros.org/files/varios/NOM_006.pdf (Consultado el 11 de agosto de 2012).
· UNESCO World Heritage Centre 1992-2012. (s.a.). "Agave Landscape and Ancient Industrial Facilities of Tequila". En http://whc.unesco.org/en/list/1209 (Consultado el 13 de agosto de 2012).

De origen mestizo, la elaboración de esta bebida espirituosa reúne los métodos prehispánicos para la extracción y elaboración del *mexcalli*, con los procesos europeos de fermentación y destilación utilizados en la preparación de licores. Desarrollado en el otrora Reino de la Nueva Galicia, el tequila es un recordatorio de nuestra herencia multicultural.

la ruta

Cultivo

Comienza con la plantación de "hijuelos" que crecen en las raíces de ejemplares maduros. El agave requiere pocos cuidados, como la limpieza de maleza periódica o la protección contra plagas. Su tiempo de maduración ronda entre los 5 y 7 años.

1

Jima

Una vez maduro se cortan de tajo las hojas del agave para extraer de la tierra la "piña" o "corazón". A este proceso se le llama jima y es realizado manualmente siguiendo métodos tradicionales transmitidos de padres a hijos desde hace siglos.

2

Fermentación

Gracias a la adición de levaduras, los azúcares extraídos se transformarán en alcohol etílico. El proceso puede durar de 24 a 72 horas y el tipo de levadura u otros nutrientes que se agreguen definirán su sabor y características.

5

Destilación

Se realiza dos veces mediante alambiques o torres de destilación. En la primera o "destrozamiento" se obtiene un líquido de baja graduación alcohólica; en la segunda o "rectificación" se aumenta su grado etílico y ya se le puede considerar tequila.

6

¿Sabías que...?

Por estar adaptado a climas áridos, el agave, a diferencia de otras plantas, no requiere de riego.

Un jimador experimentado puede cosechar hasta 100 piñas de agave al día.

tequila

En números

- Hasta junio de 2012, el Consejo Regulador del Tequila tenía registradas 1,269 marcas autorizadas de esta bebida.
- El año pasado se exportaron 162.9 millones de litros de tequila.
- México exporta tequila a más de 120 países.
- Tan sólo en Estados Unidos acapara 6% del mercado de las bebidas espirituosas.
- Existen 76,600 hectáreas de superficie de cultivo de *agave tequila Weber variedad azul*.
- La industria del tequila genera 29,793 empleos directos; la gran mayoría en el campo.

Extracción

Para extraer el azúcar de las piñas cocidas se les prensa y agrega agua presurizada que crea un jugo fermentable que se convierte en alcohol. Aquí es donde se decide si se fabricará un tequila sólo con azúcares de agave o si se le añadirá otro tipo.

4

Cocimiento

Tras la jima se colocan las piñas en hornos de mampostería o en contenedores de acero donde, por acción del calor, los almidones se convierten en azúcar. El proceso dura hasta 72 horas en hornos tradicionales y 14 en los contenedores.

3

Envasado

Después de filtrarse por celulosa o carbón activado y ser ajustada su graduación alcohólica con la adición de agua destilada, se procede a envasarlo en botellas que cumplan con las características que permite la normatividad.

8

Maduración

El tequila es almacenado en barricas o pipones de roble blanco que, dependiendo del uso anterior o tratamiento que se les haya dado, aportarán características diferentes al producto final.

7

En la época prehispánica se utilizaban mazos para aplastar las piñas. En la Colonia se introdujeron, con el mismo fin, las tahonas o molinos de sangre.

El producto del primer destilado alcanza apenas 20% de graduación alcohólica. Con la rectificación o segundo destilado se aumenta.

Gráfico: Armulfo Guevara

Bibliografía
- Cámara Nacional de la Industria Tequilera. (s/a). Tequila, el espíritu libre de México. Guadalajara: Cámara Nacional de la Industria Tequilera.
—(s/a) Proceso. Consultado en http://www.tequileros.org/main_es.php# (Última revisión 10 de agosto de 2012)
- Gómez Arriola, Ignacio. (2012). Tequila, de la antigua taberna artesanal a una industria de alcance global. Guadalajara: Cámara Nacional de la Industria Tequilera.

Bebidas alcohólicas

Di "¡salud!" y no la arriesgues...

Los festejos deben ser motivo de alegría y dar lugar a la sana convivencia. La bebida se disfruta más, mientras mejor es su calidad y sin permitir que sus efectos causen estragos en el cuerpo y la conciencia. En cambio, consumir bebidas adulteradas o beber en exceso cualquier tipo de bebida alcohólica puede provocar mucho daño a quienes las ingieren y a otras personas, transformando la celebración en una tragedia.

320 millones
de jóvenes entre **15** y **29 años** **mueren anualmente** por **causas** relacionadas con el **consumo** de **alcohol**

Desde siempre, las bebidas alcohólicas han sido el lubricante de las grandes ocasiones, pues ayudan a que el ánimo se eleve y la diversión crezca. Sin embargo, su consumo está ligado a situaciones y comportamientos peligrosos.

Los casos fatales se multiplican por el incremento en el consumo de jóvenes y menores de edad. De acuerdo con el Servicio Médico Forense (Semefo) del Distrito Federal, al 49% del número de cadáveres ingresados en 2010 se les realizó prueba de alcohol, de ellos, cerca de 38% dio positivo.

Y es que no existe un límite seguro de consumo de alcohol: beberlo siempre conlleva un riesgo para la salud; sin contar que, como bien sabemos, reduce de manera significativa los reflejos a la hora de conducir, poniendo en peligro la vida, el patrimonio y la integridad física de muchas personas, además de las del propio conductor.

¿Cuánto alcohol contiene tu favorita?

El principal componente activo en las bebidas alcohólicas es el etanol –o alcohol etílico–, el cual cuando se ingiere actúa como un depresor del sistema nervioso central, es el culpable de que nos sintamos mareados y desinhibidos; en altas dosis, esta sustancia puede llegar a causar pérdida de conciencia y, en casos extremos, coma o hasta un paro cardiorrespiratorio.

El efecto que tiene el alcohol sobre el organismo es proporcional a la cantidad que llegue al sistema nervioso central y a la sangre, que a su vez depende de factores como si el estómago está vacío, si se bebió antes o simultáneamente con la comida e, incluso, del tipo de alimentos ingeridos. Mientras mayor sea el contenido de alcohol de una bebida, más pronto entrará al torrente sanguíneo; no obstante, altas cantidades de bebidas de menor grado de alcohol también pueden ser absorbidas rápidamente.

En cada bebida el etanol está presente en diferentes cantidades; el resto es agua y otros componentes que le aportan a cada una sus características. En la siguiente tabla te damos los porcentajes de las bebidas más comunes.

Bebida	% Alcohol (ml/100 ml)*
Cerveza	Menor a 6
Sidra	3 a 6
Vino	8.5 a 15
Anís	29 a 30
Cremas y licores	15 a 55
Destilado de	25 a menos de 35
Cognac	40 a 47
Ginebra	35 a 55
Vodka	35 a 55
Whisky	40 a 55
Ron	35 a 55
Brandy	35 a 55
Tequila	35 a 55
Mezcal	36 a 55
Bacanora	38 a 55

¡Aguas con las bebidas adulteradas!

Hay personas sin escrúpulos que fabrican bebidas clandestinamente y que las comercializan en el mercado informal, sin ningún sistema de control sanitario ni de calidad y que contienen sustancias nocivas, como el metanol, cuyo consumo ocasiona desde intoxicaciones graves y alteración cerebral, hasta ceguera irreversible.

Las bebidas que más se adulteran en México son tequila, ron, brandy, cogñac y whisky[1]. Muchas veces los

*** Fuente:** NMX-V-046-NORMEX-2009. Bebidas alcohólicas. – Denominación, clasificaciones, definiciones y terminología.

mismos envases de los productos originales se reutilizan para envasar las bebidas adulteradas.

Ante este grave problema, **Profeco** realiza operativos especiales para verificar, tanto en comercios (vinaterías, autoservicios, restaurantes, bares y "antros") como en plantas productoras y almacenes de distribución, que las bebidas alcohólicas nacionales e importadas cumplan con la información comercial y especificaciones establecidas por las Normas Oficiales Mexicanas, a fin de evitar que se afecte la economía, la salud y hasta la vida de los consumidores.

Estas verificaciones se hacen conjuntamente con otras autoridades, como Cofepris, el Instituto Mexicano de Propiedad Industrial, la Procuraduría General de la República y la Administración General de Aduanas, cada una desde su propio ámbito.

PROGRAMA NACIONAL DE VERIFICACIÓN DE FIESTAS PATRIAS

Para vigilar y verificar que quienes venden productos y ofrecen servicios relacionados con las festividades patrias operen con apego a la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), **Profeco** pondrá en marcha su Programa Nacional de Verificación y Vigilancia de Fiestas Patrias durante los días **12 al 16 de septiembre** del presente, como parte de sus acciones dirigidas a restaurantes, bares, "antros", centros de entretenimiento, etcétera, con el fin de asegurar que las bebidas alcohólicas que se comercializan cumplan con las características y la información comercial establecida en la norma.

Ante una intoxicación...

Se recomienda que toda persona que haya ingerido alcohol de dudosa procedencia y que además tenga visión borrosa, dolor abdominal, vómitos, experimente confusión y/o hasta desmayo, sea valorado por un médico. El diagnóstico temprano es de suma importancia para evitar secuelas.

Consulta los detalles en el sitio **alertas.gob.mx** y suscríbete para que te avisemos en cuanto sea emitida una alerta o llamado a revisión de algún producto.

PROFECO CONTRA LA INFORMALIDAD

En lo que va del 2012 se han hecho 594 visitas de verificación, las cuales han arrojado los siguientes resultados:

- **78** establecimientos fueron sometidos a procedimiento administrativo por infracciones a la ley.
- Se han verificado **348,181** envases de bebidas alcohólicas.
- **8,924** envases de productos fueron inmovilizados por incumplimientos a la normativa, tales como:
  - Ostentar **doble denominación** de producto, **induciendo** a **error** o **confusión** al consumidor.
  - **Carecer** de **certificado** expedido por organismo acreditado y aprobado, en los casos de tequila y mezcal.
  - **No incluir** leyenda precautoria, país de origen, porcentaje de alcohol, volumen, lote o declaración de contenido neto.
  - Para el caso del tequila y mezcal, **no señalar** la **categoría** correspondiente.
- **Además**, se tomaron muestras de diversas bebidas para analizarlas en el **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.**

Referencia:
[1] Repetto, Manuel y Ana Camean. (1995). *Toxicología avanzada.* Madrid: Díaz de Santos.

Todos estos servicios puedes encontrarlos en las delegaciones y subdelegaciones. Localiza la tuya.

PROFECO servicios

Te invitamos a conocer nuestros canales de contacto y a utilizar las herramientas a tu disposición para defender tus derechos:

Síguenos en Twitter: @profeco

Revista del Consumidor en Línea: consulta los estudios de calidad, Tecnologías Domésticas, programas de radio y TV, además de *webcasts*, *podcasts*, y artículos sobre consumo inteligente. Visita **revistadelconsumidor.gob.mx**

Contacto ciudadano: es el espacio de atención ciudadana en el que proveedores y consumidores pueden realizar trámites, como solicitudes de calibración de instrumentos de medición, venta de hologramas y asesoría en general. Escríbenos a **contacto_ciudadano@profeco.gob.mx**

Brújula de compra: suscríbete a este *newsletter* para recibir artículos, análisis de precios, estudios comparativos y recomendaciones para ahorrar y comprar con conocimiento. Encuéntralo dentro de **profeco.gob.mx**

Registro Público para Evitar Publicidad: para evitar recibir publicidad no deseada en tu teléfono, inscribe tu número al **9628 0000** (DF, Zona Metropolitana, Guadalajara y Monterrey) o **01 800 962 8000** (resto del país).

Concilianet: cero filas, cero espera, cero papel. Sólo necesitas una computadora con acceso a internet y la disposición de hacer valer tus derechos. En **concilianet.profeco.gob.mx** puedes presentar tu queja con los proveedores que ya concilian en línea.

Asesorías: entra en contacto directo con especialistas en derechos del consumidor en **asesorías@profeco.gob.mx**

Quién es Quién en los Precios: herramienta en línea para consultar el precio de cerca de 2 mil productos de abarrotes, carnes, lácteos, frutas, verduras, electrodomésticos, línea blanca y medicamentos en 23 ciudades del país.

Buró comercial: ¿quieres saber el número y motivo de quejas o reclamaciones contra proveedores, así como si los contratos de adhesión que utilizan contienen cláusulas abusivas o inequitativas? Consúltalo en **burocomercial.profeco.gob.mx**

Asociaciones de consumidores: únete con tus vecinos y amigos para defender tus derechos como consumidor, protegerte de proveedores abusivos y difundir la cultura de un consumo responsable. Contáctanos en **asociaciones@profeco.gob.mx**

Procitel: a través del Programa de Citas por Teléfono es posible concertar un encuentro en tu delegación o subdelgación **Profeco** para iniciar un proceso de queja contra algún proveedor. Para hacer uso de este servicio, comunícate al **Teléfono del Consumidor**.

Teléfono del Consumidor: recibimos tus dudas, quejas y denuncias. Ten siempre a la mano el **5568 8722** (DF y zona metropolitana) y **01 800 468 8722** (resto del país).

La Dirección General de Bibliotecas de la UNAM y la Procuraduría Federal del Consumidor

invitan a participar en el

Coordinadora General

Dra. Issa Luna Pla
Investigadora del Instituto de Investigaciones Jurídicas de la UNAM

Conferencistas:
- Bernardo Altamirano Rodríguez
- Irene Levy Mustri
- Margarita Luna Ballina
- Alejandro Calvillo
- Omar Pérez Padilla
- José Roldán Xopa
- Ricardo J. Sepúlveda
- José Merino

Objetivo:
Preparar a profesionistas, académicos y funcionarios públicos en los temas más importantes de consumo, con un énfasis particular en los derechos de los consumidores. Si bien el marco jurídico-normativo es el eje del Diplomado, la perspectiva es integral e intenta abordar el fenómeno de consumo desde la economía, sociología, comunicación y políticas públicas.

Duración:
20 horas, inicia lunes 1 de octubre.

Para mayores informes:
Mtro. Jorge Gómez Briseño
5622 – 1645 jorgegb@dgb.unam.mx
Lic. Verónica Vargas Martínez
5622 – 1701 veronica_vargas@dgb.unam.mx

Universidad Nacional Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas

*Cuota de recuperación: $10,000.00. Preguntar por descuentos y facilidades de pago.
**Se otorgará diploma a aquellos titulados que aprueben el 100% de los módulos con una calificación mínima de 8 (ocho) en cada y que presenten un proyecto final. Se otorgará constancia a quienes no posean un título profesional, pero sean pasantes de alguna carrera profesional, que aprueben el 100% de los módulos con una calificación mínima de 8 (ocho) en cada y que presenten un proyecto final.

Vivir Mejor

Profeco

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

¿PIPIS Y QUÉ?

Matatena, pipis y gañas, pítima... ¿Te suenan familiares estos nombres? Quizá nunca los hayas escuchado, pero seguramente tus papás, tíos o abuelos, sí. Se trata de juegos que se han jugado desde hace mucho tiempo. Tanto que algunos, incluso, ¡ya eran viejos cuando tus abuelos apenas eran unos niños!

Ahora que estamos de manteles largos por nuestras fiestas patrias, ¿qué te parece festejar reviviendo y reinventando los juegos que millones de niñas y niños mexicanos han jugado a lo largo de nuestra historia? Organízate con tus primos, amigos o familiares de todas las edades para jugarlos durante la cena del Grito y divertirse muy a la mexicana.

MATATENA

Consigue una pelota de esponja y piedras pequeñas o semillas. Riégalas en el piso, sin que queden muy juntas o muy separadas entre sí. Por turnos, cada jugador aventará la pelota al aire y, mientras cae, tratará de atrapar la mayor cantidad de piedrecillas o semillas del piso. Si no atrapa la pelota, deberá regresar todo lo que haya levantado. Gana el que, al final, tenga más piedras. Si al principio te cuesta trabajo, no te rindas: puedes proponer que, mientras adquieren práctica, se permitan hasta dos o tres rebotes.

GALLINITA CIEGA

Elige al azar a quien será la gallinita ciega, sin importar si es niño o niña. Tras vendarle los ojos, ella o él deberá atrapar a los que están a su alrededor. Si logra agarrar a otra persona, ésta deberá tomar su lugar, volviéndose la gallinita. Procura jugar en un lugar donde no haya escaleras, objetos que se puedan romper o que te puedan hacer daño, como estufas o calentadores. La seguridad no está peleada con la diversión.

Gráfico: Bruno Piña

Fuente: Oropeza Díaz, Emilio Armando. (2004). *Juegos mexicanos de los siglos XIX y XX, para recordar, aprender y enseñar.* México: Ed. Tomo.

EL TURNO DE →

Aida Cuevas

Consumidora

Ha llevado la música mexicana por todos los rincones del mundo en sus 36 años de carrera. Reina del Mariachi, La Voz de México, Embajadora de la Canción Ranchera, son algunos títulos que se ha ganado por su voz llena de tradición. Tiene debilidad por los perros, su familia, la comida y, además, es una apasionada promotora de todo lo mexicano.

¿Qué te compraste con tu primer sueldo?
Se lo regalé a mis papás. Siempre fueron mi prioridad.

¿En qué gastas sin miramientos?
En mis hijos: en su educación, en comida, pero siempre enfocado en ellos.

Tu opinión sobre la publicidad...
Que deberían publicitar la música mexicana, porque es la más olvidada.

Una compra que después lamentaste...
Un perrito (amo los perros, tengo cuatro), porque lo compré en la calle. El pobrecito estaba enfermo, me costó mucho dinero curarlo, pero lo logré.

¿Revisas las etiquetas de los productos?
Sí, para saber qué es lo que compro y, en caso de que me falle, poder reclamar, porque no soy dejada.

Oferta vs. Aida, ¿quién gana?
Trato de comprar con la cabeza, pero lo he aprendido con el tiempo.

¿Productos nacionales o extranjeros?
De todo. Así como soy orgullosa de ser mexicana, me gusta consumir lo que produce mi país, pero si no lo encuentro, pues de donde venga.

¿Separas tu basura?
Sí, y también tengo el hábito de llenar cubetas con el agua de la regadera antes de que se caliente. Ahorro por lo menos 15 litros de agua diarios.

¿Cuál es tu artesanía favorita?
El traje de charro y la talavera. Los artesanos mexicanos son los mejores del mundo.

¿Tienes algún método de ahorro?
Disciplina. Pero me acaban de dar un consejo buenísimo: llenar una botella de refresco de dos litros con monedas de 10 pesos. Cuando se llene tendrás 10 mil pesos.

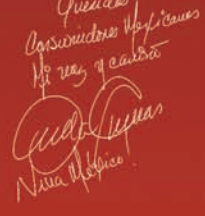
¿Dónde compras tus trajes de charro?
Yo los diseño y los mando a hacer con mi sastre especialista. El hilo para bordarlos lo importamos de Francia, pero son manos mexicanas las que hacen estas maravillas.

¿La música tradicional mexicana se aprecia más en casa o en el extranjero?
En el extranjero, desgraciadamente. Todavía mucha gente aquí ve al mariachi en términos de desprecio. Hay que inculcarle a los niños el amor a la música mexicana desde la escuela.

Tu platillo mexicano favorito...
El mole y los chiles en nogada, los espero cada año.

¿Cómo celebrarás el Grito?
Cantándole a mi país con un orgullo que no me cabe en el pecho, como siempre.

Foto: Cortesía Aida Cuevas



Registro Público para Evitar Publicidad

REGISTRO PÚBLICO PARA EVITAR PUBLICIDAD

LA PRIVACIDAD ES TU DERECHO

- Marca al **9628 0000** DF, zona metropolitana, Guadalajara y Monterrey o **01 800 962 8000** en el resto del país, las 24 horas, los 365 días del año.
- Si pasados 30 días de estar inscrito una empresa vuelve a llamarte, denúnciala al Teléfono del Consumidor: **5568 8722** DF y zona metropolitana o **01 800 468 87 22** en el resto del país.

Portal del Consumidor

Profeco

Sin tanto rollo

Síguenos en twitter: @profeco

Soy consumidora y tengo el PODER

Todo lo que necesitas saber para comprar inteligentemente en un solo lugar:
consumidor.gob.mx

- Consulta el archivo histórico de estudios de calidad desde 1976.
- Conoce cuáles son las empresas con más quejas en cada estado del país.
- Entérate de los productos que representan un riesgo para tu seguridad.

PLATILLO *sabio*

El PSP se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal que cumplan con los principios de una dieta equilibrada.

Todos los ingredientes utilizados han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales.

Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como azúcares refinados, carne roja, sal y grasas saturadas. Aquí te enseñaremos a preparar platillos nutritivos, económicos, deliciosos, prácticos e imaginativos.

En la última semana de agosto comienza la temporada de chile poblano, por lo que te proponemos, como primer platillo, una sabrosa combinación que consiste en pollo, chile poblano, elote, crema y tortillas, y frijoles refritos como guarnición. Esta opción te da un saludable aporte de carbohidratos, en equilibrio con las proteínas del pollo.

Y para los amantes de los frutos del mar, nuestra segunda receta es una cacerola de calamar acompañada de una rica mezcla de verduras. Cabe mencionar que el calamar es uno de los pocos alimentos que aportan abundante yodo en forma natural, indispensable para regular nuestro metabolismo. Sin embargo, hay que considerar que es un poco alto en colesterol.

¡Disfrútalas y buen provecho!

El PSP está avalado por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco.

Profeco

Fotos: Armando Rodríguez. **Estilismo culinario:** Nelly Güereña

93. TORTA POBLANA CON POLLO

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 609 * Proteínas 31 g * Grasa 26 g * Colesterol 70 mg * Fibra dietética 6 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 18 tortillas de maíz (540 g)
- 6 chiles poblanos (600 g) asados, desvenados y en tiras
- 1 pechuga de pollo deshebrada (500 g)
- 2 tazas de frijoles refritos (480 g)
- 1 taza de granos de elote cocidos (150 g)
- 1 trozo de cebolla finamente picada (60 g)
- 2 dientes de ajo (4 g)
- ¾ de taza de leche (180 g)
- ⅔ de taza de media crema (160 g)
- 8 cucharadas de aceite (80 ml)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Acitrona el ajo y la cebolla en tres cucharadas de aceite. Incorpora las rajas y elotes. Salpimienta, tapa y deja al fuego durante algunos minutos.
2. En un recipiente extendido, revuelve la leche con la crema y salpimienta. Reserva.
3. Con la ayuda de una brocha, barniza las tortillas con el aceite restante. Calienta una sartén antiadherente y pasa las tortillas una a una por ambos lados (esto es para sellarlas y evitar que se rompan).
4. Pasa las tortillas por la mezcla de crema y leche y cubre el fondo de un refractario previamente engrasado.
5. Coloca una capa de pollo, luego el guiso de rajas y vuelve a empezar con una nueva capa de tortillas.
6. Continúa con los ingredientes en el mismo orden, hasta terminarlos. La última capa debe ser de rajas con elote.
7. Precalienta el horno a 200° C e introduce el molde para hornear durante 20 minutos. Sirve de inmediato y acompaña con una porción de frijoles refritos.

94. CACEROLA DE CALAMARES CON VEGETALES

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 491 * Proteínas 24 g * Grasa 12 g * Colesterol 17 mg * Fibra dietética 5 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 700 g de filete de calamar
- 850 g de papas en cuarterones medianos
- 1 baguette rebanada (360 g)
- 2 jitomates bola (440 g) asados, pelados, despepitados y picados en cuadritos
- 2 zanahorias (200 g) en rebanadas o bastones (corte al gusto)
- 1 pimiento morrón (110 g) de cualquier color, asado, pelado, sin semillas y en trozos medianos
- ½ pieza de cebolla (90 g), cortar un trozo y picar el resto finamente
- ½ taza de chícharos cocidos (75 g)
- 3 ramas de perejil (15 g) finamente picado
- 2 dientes de ajo (4 g), 1 entero y otro finamente picado
- ½ taza de vino blanco (120 ml) –opcional– o 2 cucharadas de vinagre
- 2 hojas de laurel
- ½ cucharadita de pimentón
- 6 cucharadas de aceite de oliva (60 ml) o el de su preferencia
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. En la olla exprés cuece el calamar con un poco de sal, 1 diente de ajo, 2 hojas de laurel y un pedazo de cebolla durante 20 minutos aproximadamente. Escurre y deja enfriar.
2. Retira la pielecita blanca del calamar (para que no se endurezca) y córtalo en trozos pequeños.
3. En una cacerola, calienta el aceite y acitrona el resto de la cebolla y el ajo finamente picados.
4. Incorpora el jitomate y cuando éste cambie de color añade la zanahoria y las papas con un poco del caldo de cocción del calamar* o agua. Tapa y deja a fuego medio.
5. Cuando las zanahorias y papas estén casi cocidas, agrega los trocitos de calamar, el pimiento, los chícharos, el vino, el pimentón y el perejil.
6. Verifica la sazón y deja todo al fuego hasta que los vegetales estén en su punto. Sirve de inmediato y acompaña con las rebanadas de pan.

* El caldo de calamar es muy concentrado, si no te gusta el sabor tan fuerte, es preferible utilizar agua o cualquier otro tipo de caldo.

En revistadelconsumidor.gob.mx busca la preparación de estos platillos en video, a cargo del chef Edgar Núñez.
@EdgarNunezM

Para festejar el mes patrio, te obsequiamos las últimas 4 ediciones*

SUSCRÍBETE AHORA

$250

12 NÚMEROS POR EL PRECIO DE 10

*Válido en suscripciones recibidas hasta el 16 de septiembre.
No aplica para renovaciones.

CORRESPONDENCIA CON PORTE POR COBRAR
SOLAMENTE SERVICIO NACIONAL

REGISTRO POSTAL
RESPUESTAS
RP09-0278
AUTORIZADO
POR SEPOMEX

No necesita estampillas
Depositar en cualquier buzón

RESPUESTAS A
PROMOCIONES
COMERCIALES

Revista del Consumidor

Administración Postal núm. 40, CP 06140, México, DF

Renovación de suscripción ●

Suscripción nueva ●

Llenar con letra de molde

Nombre: _____

Dirección: _____

_____

Colonia: _____

Delegación o municipio: _____

Estado: _____ **CP:** _____

Teléfono: _____

Formas de pago

Correo: envía este cupón con giro inmediato a nombre de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Fax: envía este cupón con tus datos completos y las referencias de tu tarjeta de crédito a los teléfonos **5553 0574** o **5516 6612.**

Teléfono: llama al **01 800 468 8722** lada sin costo desde cualquier otro lugar de la República, para pagos con tarjeta de crédito Visa o Mastercard.

Depósito interbancario: llama al **5516 6612** o **5212 0468**, desde el DF y zona metropolitana, o al **01 800 468 8722**, larga distancia sin costo, para solicitar línea de captura, referencia y convenio.

Multipagos: entra a pagos.profeco.gob.mx, regístrate, llena el formulario, selecciona el servicio y obtén tu suscripción.

Delegaciones: busca en la página **76** tu delegación **Profeco** más cercana, visítala y suscríbete.

Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI).

Si no recibes a tiempo tu revista, escríbenos a circulacion@profeco.gob.mx o llama a nuestro departamento de suscripciones a los teléfonos: 5516 6612, 5516 6939 y 5212 0468